Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

24/7 Activity Tracker

Model: PE128

User Manual

INTRODUCTION

Congratulations! By purchasing our Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo 24/7 Activity Tracker (PE128), you've made the first step toward taking control of your all-day activities, whatever daytime or night. We hope it could help you easily acquire activity data and transfer it to your mobile app through Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). From now on, you can easily and systematically track your activity volume and sleep quality on a daily basis. Some of its features include:

- Detachable smart core
- Anti-dust and adjustable strap

The activity tracker is currently compatible with iPhone 4S and advanced version / iPod touch (5th Gen) / iPad 3 that is with logo Bluetooth® to achieve reliable transmission linkage.

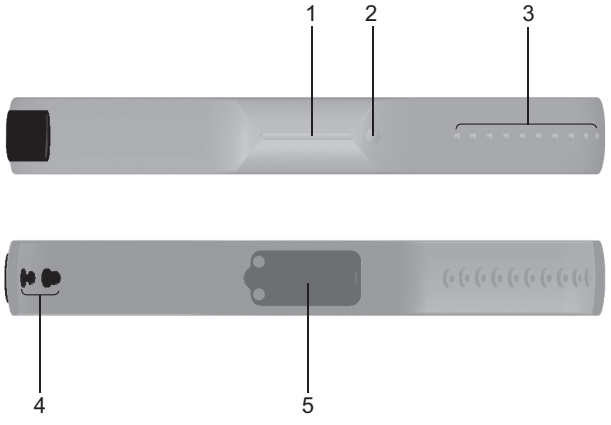
NOTE This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. To get the greatest benefit from your purchase, read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.

PACKAGE ITEMS

The package should include the following items:

- 1 x Activity tracker
- 1 x Charger pod
- 1 x Oregon Scientific ™ warranty card
- 1 x Quick start guide

OVERVIEW

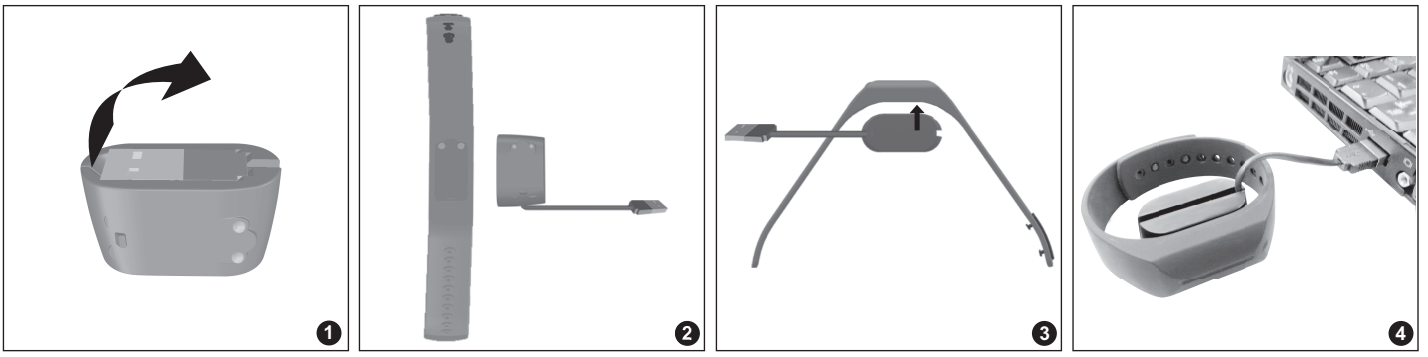


1. LED Indicator
2. Operational button
3. Snap buttonholes
4. Snap buttons
5. Smart core

CHARGING AND INDICATORS

Before you start using the activity tracker, please charge it for at least 1 hour.

1. Un-route the USB cable from the charger pod.
2. Align the two metal connection points of the charger pod with the pair on the smart core.
3. Make the connection points approach to each other by magnetic until they are completed connected.
4. Plug the big end of the USB cable into USB port of your PC.



5. Once the smart core is correctly connected with the charger pod, the indicator turns on.

Indicators	Status	Action
Red is on	Charging	To keep the smart core charged, connect it with the charger pod when not in use.
Green is on	Charging completed	Remove the charger pod from the smart core.
Red blinks 3 times when operational button is pressed.	Low battery	Charge without interruption until the indicator turns to green.

GET STARTED

WEAR

Your activity tracker is adjustable to fit for different wrist sizes. Wearing the activity tracker on your wrist by following the below steps:

1. Insert the snap buttons into the appropriate buttonholes. Do not make the activity tracker too loose for avoiding inaccurate calculations.
2. For secure, pull the activity tracker with some pressure to make sure it is not easily loosen from the wrist.

APPLICATION

Your activity tracker can help track your activities during the day and your sleep status at night while transmitting your data with your mobile device.

Download an application from your mobile device. For fast searching the application, type **Dynamo** as the keyword in the search engine. It is available in Apple App Store.

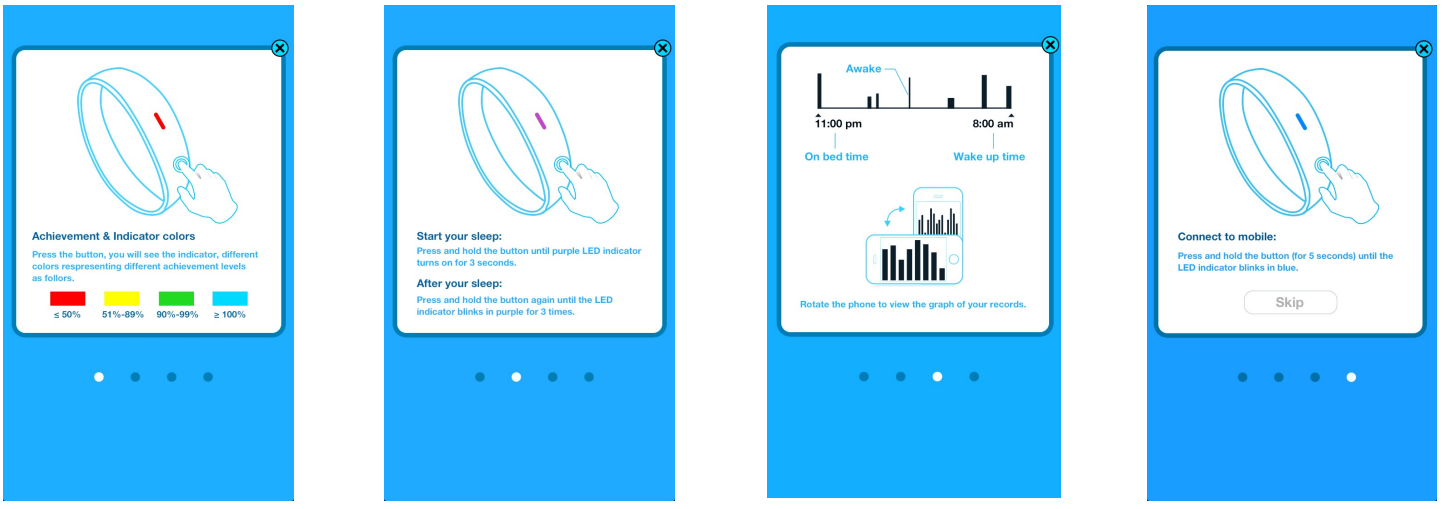
is the application's icon.

Turn on Bluetooth:

A pop-up message (see below) appears to remind you for turning on the Bluetooth in **Settings**.

Guide screen:

You have to browse the guide screen by screen at first, swipe the screen to left or right. Manually tap **Skip** at the last screen to exit.


Achievement & Indicator colors
Press the button, you will see the indicator, different colors respresenting different achievement levels as follors.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Start your sleep:
Press and hold the button until purple LED indicator turns on for 3 seconds.
After your sleep:
Press and hold the button again until the LED indicator blinks in purple for 3 times.
Awake
11:00 pm
8:00 am
On bed time
Wake up time
Rotate the phone to view the graph of your records.
Connect to mobile:
Press and hold the button (for 5 seconds) until the LED indicator blinks in blue.
Skip

Connect to your mobile device:

Activate Bluetooth of your smart phone. Press and hold operational button for 5 seconds to enter connection mode through Bluetooth. The indicator flashes 3 times in blue.

NOTE The Bluetooth connection will automatically disconnect in the following situation:

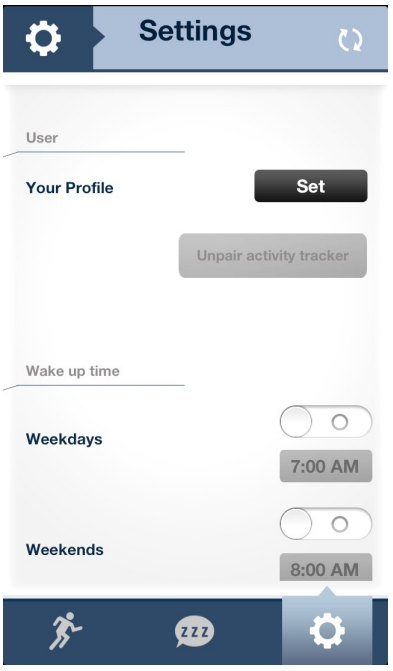
1. The application runs as a background task for 5 minutes.
2. The application is turned off or the mobile device is powered off.
3. The Bluetooth transmission is out of range.
4. The activity tracker is in idle mode for 5 minutes, such as placing it on the table.
5. The activity tracker enters into sleep monitoring mode.

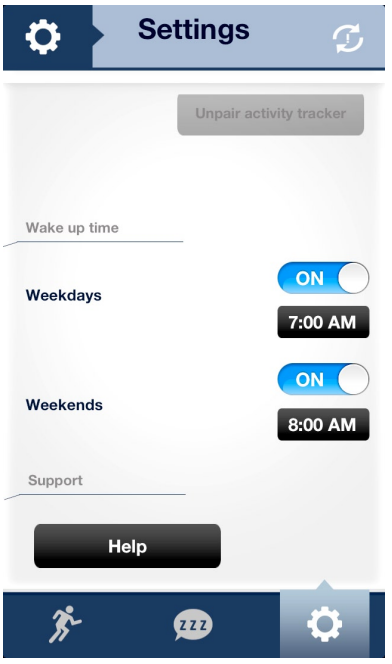
SETTINGS

You will automatically enter **Profile** screen.

Once you want to re-edit your profile, please follow the below steps:

1. Tap icon to enter setting screen.
2. You can set different settings, including **User**, **Activity**, **Wake up time** and **Support**.



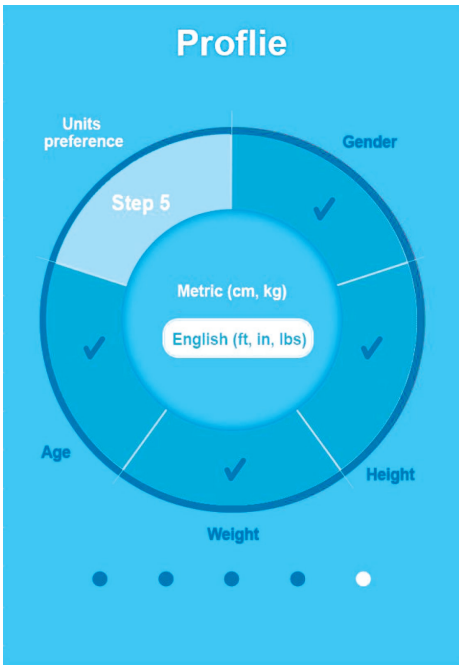


USER PROFILE

Once your application successfully connects to the smart core through Bluetooth (first time only), you will automatically enter **Profile** screen.

Tap on each arc to complete individual setting, such as **Gender**, **Height** and measure unit (**cm** or **inch**), **Weight** and (**kg** or **lb**), **Age** (birthday), **Units preference** (**ft, in**, **lbs**).

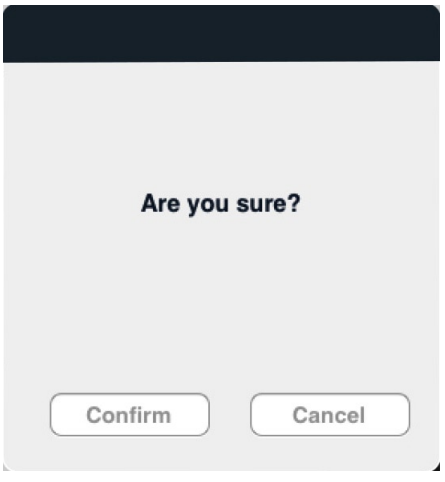
The screen automatically enter **Activity** screen.



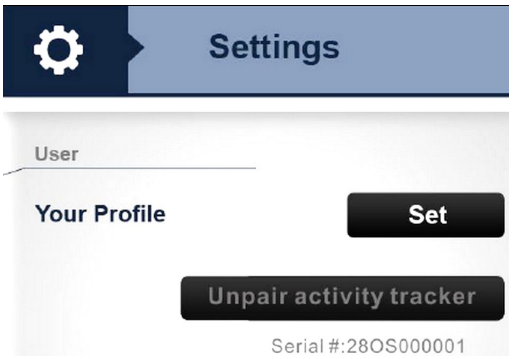
CHANGE ACTIVITY TRACKER

If you want to use another compatible activity tracker, you need to unpair the previous activity tracker from the application.

1. Tap icon to enter setting screen.
2. Tap **Unpair activity tracker**.
3. **Are you sure?** displays on the screen. If you confirm to unpair, select **Confirm**. If you want to exit, press **Cancel**.

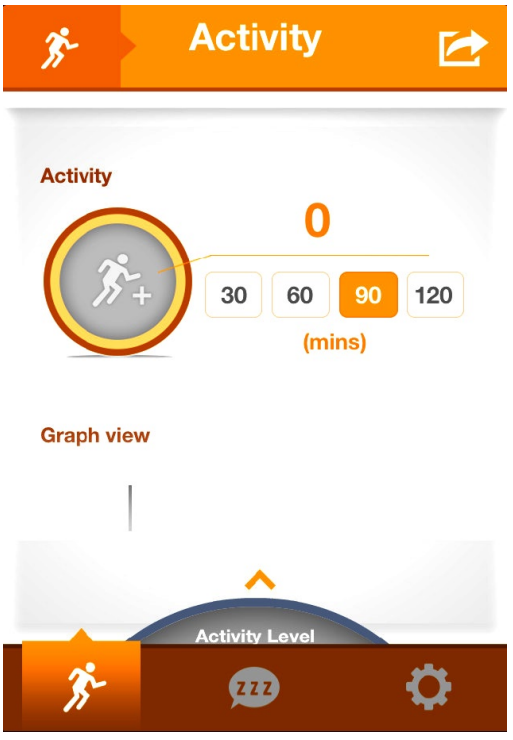


NOTE If the activity tracker is paired, you can see serial number under **Unpair activity tracker** button.



DAILY ACTIVITY LEVEL TARGET

You can set activity level in the application (**30**/**60**/**90**/**120** minutes), the application will generate a series target data as a reference, including target steps, calories and distance.

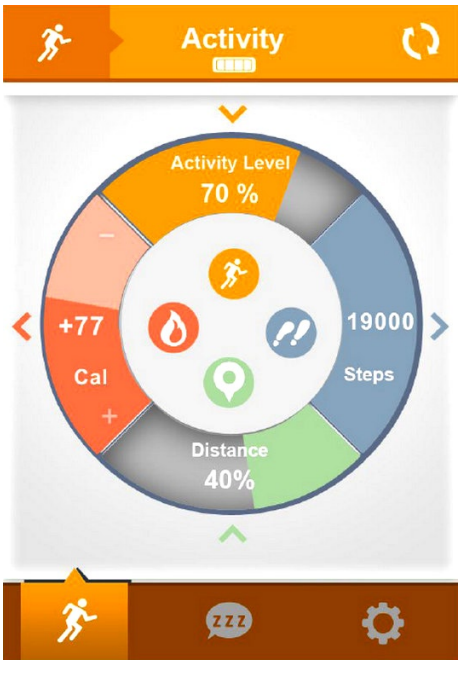


Or, in **Activity** screen, tap Activity level to select the activity time options (**30**/**60**/**90**/**120** minutes).

represents the status of your goal achievement. Once the icon is presented in full image, the goal is achieved on that day.

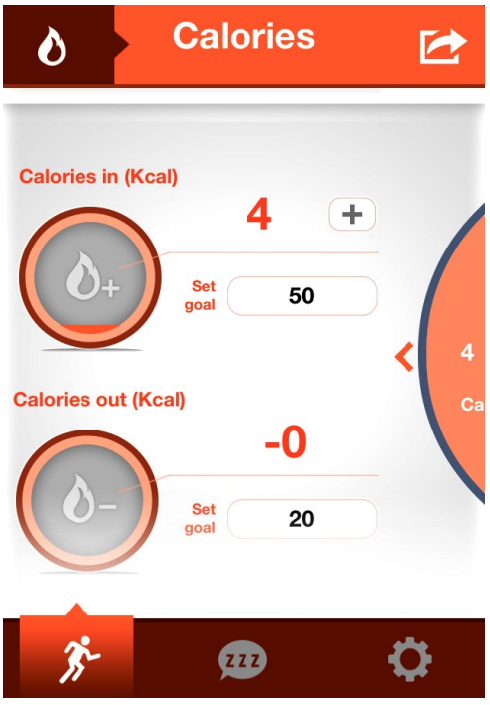
SET CALORIE INTAKE

You can set calories intake in the application. Calories of each food could be found on the pack or search on the Internet. You could add up calorie value before having that food. The application automatically displays the calorie (**Cal)** balance between the intake (**+**, in dark orange) and the consumption (**-**, in light orange).



Tap **Set goal** for **Calories in (Kcal)** and manually input the value. You can add up some values anytime.
The value of **Calories out (Kcal)** will be automatically calculated and displayed.

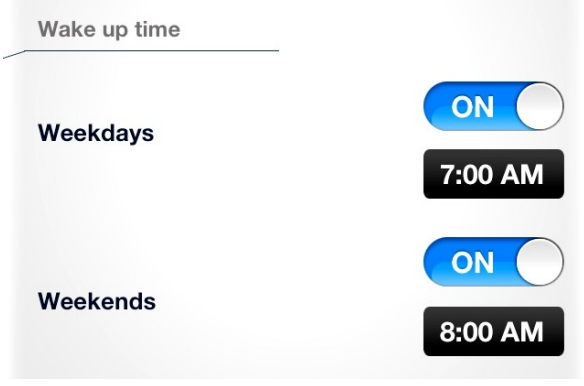
Animated icon represents the signal reception condition of data transmission.



SLEEP TIME SETTING

You can set your sleep monitoring function, including **Wake up time** range (**Weekdays** / **Weekends** or both) and exact time options. The activity tracker will automatically deactivate the sleep mode and then switch to the activity mode if there is no button being pressed. This feature ensures the correction of readings that user forgets to switch back to the activity mode by pressing the button.

If you want to turn off the wake up timer, you can select **Off**.



SUPPORT INFORMATION

You can review the guide information or browse the user manual through application.

Review guide information:

Tap **Help**, you can review the guide information. Swipe the screen to right or left.

Browse user manual:

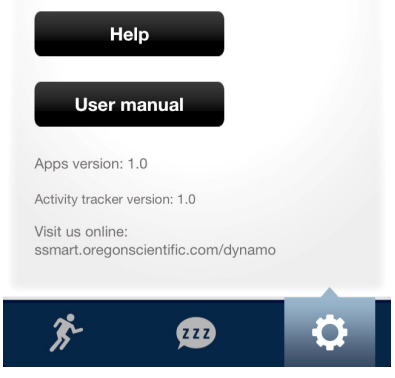
Tap **User manual**, the file will be opened as PDF in Acrobat Reader application (install it if necessary).

Application & activity tracker version:

You can see the version information of application and activity tracker.

Official Website:

You could visit the official website of your activity tracker through **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**



ACTIVITY MODE

Smart core collects your activity volume for analysis and then display the real-time data in the application.

The activity tracker uses 3D sensor technology to count your activity volume to achieve 30 minutes a day or 150 minutes per week in total. Different colors of the indicator on the activity tracker represent different activity achievement.

USEFUL REFERENCE

WHO-European Commission

For healthy adults aged 18 to 65 years, the goal recommended by the WHO is to achieve a minimum of 30 minutes of moderate-intensity physical activity 5 days a week."

Activities to increase muscular strength and endurance should be added 2 to 3 days per week."

U.S. Centers for Disease Control and Prevention

Adults need at least 2 hours and 30 minutes (150 minutes) of moderate-intensity." Aerobic activity (i.e. brisk walking) every week and muscle strengthening activities on 2 or more days a week that works a major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, should and arms)."

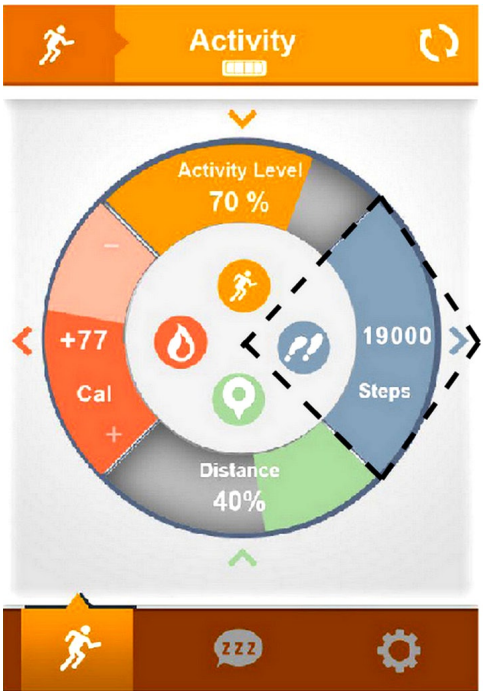
ACHIEVEMENT AND INDICATOR

You can see your activity achievement directly through LED indicator color.

- Press the operational button, you will see the corresponding LED for 3 seconds.

VIEW ACTIVITY DATA

In **Activity** screen (tap icon), you can view the data as follows: **Activity Level**, **Steps**, **Distance** (**km**) and **Cal** (calories, **kcal**). Target volume of each data displays within corresponding arc for your reference.

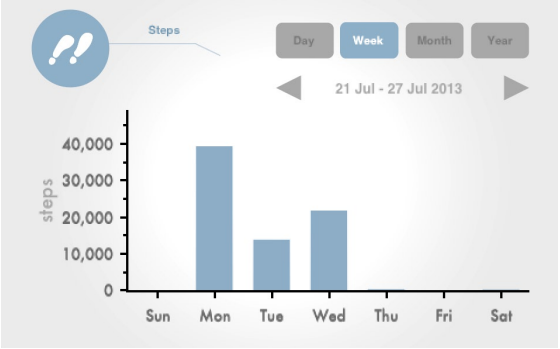


Tap on your desired area (such as above dotted line area), the screen displays corresponding screen, including graphical view.

Tap the arrow again ⌄ / ⌃ / ‹ / ›, to go back to the previous screen.

To view graphical data:

Rotate the screen to be horizontal, and then you can review the data history by selecting the icons, **Day**, **Week**, **Month** and **Year**. Tap ◀ / ▶ to select your desired time range or swipe the screen to left or right.



SLEEP MONITORING MODE

You need to set wake-up time range, please see **Sleep Time Setting** section for details.

Your Activity Achievement	Level	LED color
<= 50%	Light	Red
51-89%	Moderate	Yellow
90-99%	Hard	Green
>=100%	Very hard	Blue

The activity tracker can detect vibration during your sleeping and transfer the sleep status to the application for analysis. The application can graphically show your sleep status for review.

START

Start your sleep:

When you are ready to start sleep, press and hold the operational button until the LED indicator turns on in purple for 3 seconds. The smart core starts recording your sleep status. Ensure the sleeping mode works properly, you can press the operational button, purple indicator flashes once.

NOTE The Bluetooth connection automatically disconnect while entering sleeping mode.

After your sleep:

Press and hold the operational button again until the LED indicator blinks 3 times in purple.

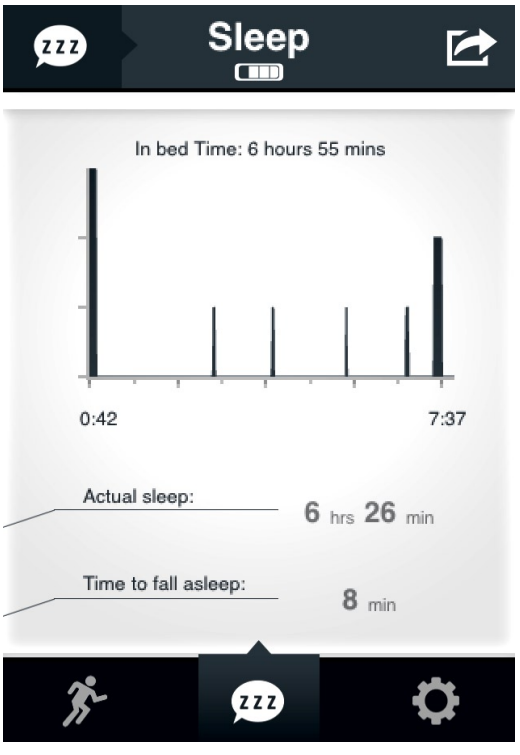
NOTE For re-connection to Bluetooth, press and hold the operational button for 5 seconds to manually connect .

IMPORTANT The smart core will automatically exit from sleep monitoring mode after 12 hours from the moment you press the operational button to start the mode, and then switched to activity mode.

VIEW SLEEP DATA

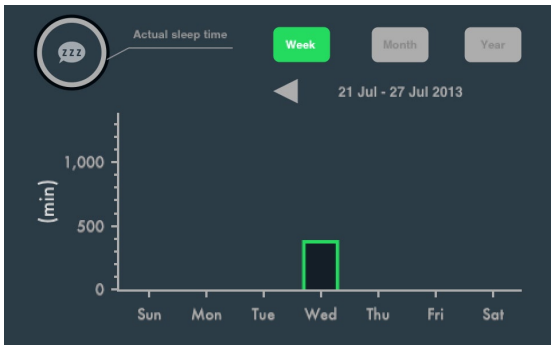
The application records the data as follows,

- In bed time (including start/end time)
- Actual sleep time
- Time to fall asleep
- Time to end sleep



To view graphical data:

Rotate the screen to be horizontal, and then you can review the data history by selecting the icons, **Week**, **Month** and **Year**. Tap ◀ / ▶ to select your desired time range.



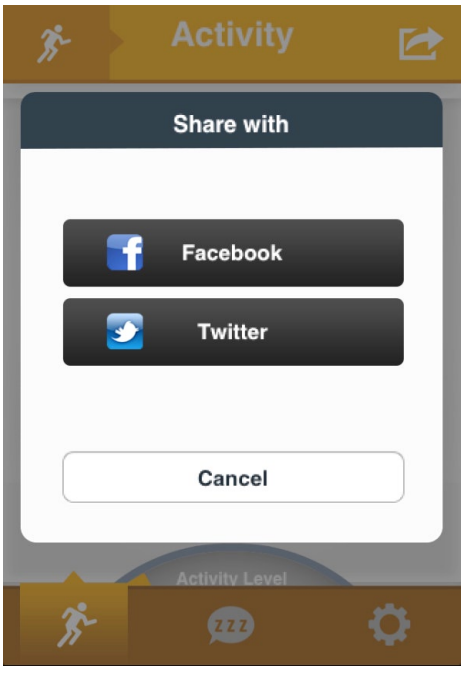
SHARE YOUR DATA

Share your activity status:

You can share the activity status both on facebook and twitter.

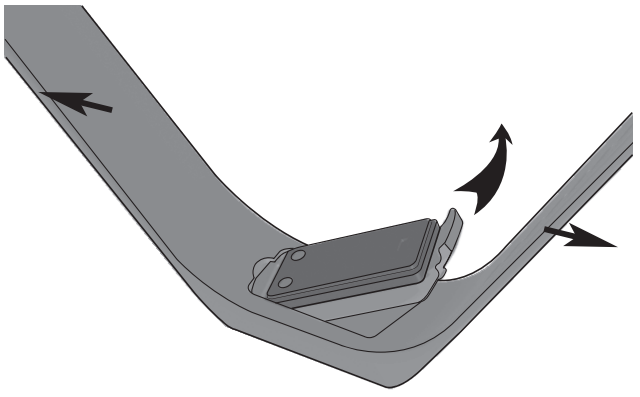
In **Activity** screen ( ), you can share the data by tapping , then select **Facebook** or **Twitter.**

NOTE You need to log in facebook before posting.

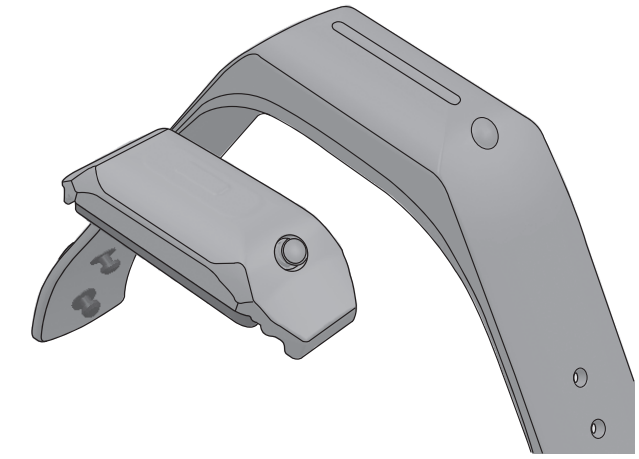


CLEAN YOUR ACTIVITY TRACKER

You can clean your activity tracker, but the smart core must be removed from the band.



Stretch the band and remove the smart core from the band by fingers with some pressure.



Wipe the activity tracker by a soft, slightly moistened cloth. Do not use chemical detergent to clean it, which may cause damage. Ensure the band is fully dried before return the smart core back to the activity tracker.

SPECIFICATIONS

Type	Description
Dimension (L x W x H)	38 x 23 x 18 mm (1.5 x 0.9 x 0.7 inches)
Weight	20.9 g (0.74 oz)
Operation temperature	
Temperature range (operation)	-10 °C to 40 °C
Temperature range (storage)	-20 °C to 60°C
Power	
Charging	USB
User Profile	
Gender	Male / Female Default: Female
Birth year	1914 - 2013
Age	25
Weight range	20-225 kg (44-495 lb) Default :50 kg (110 lb)
Height range	69-231 cm (2'3" – 7'7") Default: 170 cm (5'7")
Activity mode	
Activity time range	Default: 30 minutes Range: 30/60/90/120 minutes
Steps	Default: 10000 Range: 0-99999
Distance	Default: 7 km Range:0-99 km
Calories out	Default: 1000 Kcal Range: 0-99999 Kcal
Calories in	Default: 1000 Kcal Range: 0-99999 Kcal
Sleep Monitoring Mode	
Wake-up time	Weekday, 7am Weekend, 8 am

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use lukewarm water and mild soap to clean the activity tracker thoroughly after each training session. Never use the product in hot water or store it when wet.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your activity tracker serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website www.oregonscientific.com to learn more about Oregon Scientific products.

For any enquiry, please contact our Customer Services at info@oregonscientific.com.

Oregon Scientific Global Distribution Limited reserves the right to interpret and construe any contents, terms and provisions in this user manual and to amend it, at its sole discretion, at any time without prior notice. To the extent that there is any inconsistency between the English version and any other language versions, the English version shall prevail.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that Ssmart Dynamo 24/7 Activity Tracker (model: PE128) is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

COUNTRIES RTTE APPROVED COMPLIED
All EU countries, Switzerland CH
and Norway N

FCC / IC STATEMENT HEREBY

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

Reorient or relocate the receiving antenna.

Increase the separation between the equipment and receiver.

Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

Consult the dealer or an experienced radio / TV technician for help.

DECLARATION OF CONFORMITY

The following information is not to be used as contact for support or sales. Please call our customer service number (listed on our website at www.oregonscientifi fi c.com), or on the warranty card for this product for all inquiries instead.

We

Name:	Oregon Scientific, Inc.
Address:	19861 SW 95th Ave.Tualatin,
	Oregon 97062 USA
Telephone No.:	1-800-853-8883

declare that the product

Product No.:	PE128
Product Name:	Ssmart Dynamo 24/7 Activity Tracker
Manufacturer:	IDT Technology Limited
Address:	Block C, 9/F, Kaiser Estate, Phase 1, 41 Man Yue St., Hung Hom, Kowloon, Hong Kong

is in conformity with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: 1) This device may not cause harmful interference. 2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

繁體

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

全天候活動監察器

型號：PE128

使用手冊

介紹

恭喜您！透過購買Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo全天候活動監察器(PE128)，您已成功邁出了掌控個人全天候活動（無論白天或夜晚）的第一步。我們希望您能透過監察器輕鬆取得活動資料，並透過藍牙智慧（藍牙低耗能）技術傳輸至您的流動設備。從現在起，您可以輕易且系統化跟蹤您的每日活動量和睡眠品質。其部分元件包括：

- 可拆分式智芯
- 可調節式防塵帶

本活動監察器目前可支與 iPhone 4S 及更高版本/ iPod touch（第 5 代）/ iPad 3（帶有 Bluetooth® 標誌）建立穩定的連接。

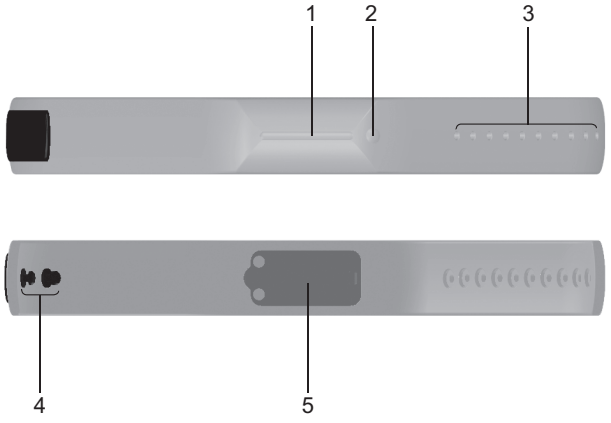
註 本手冊附有重要的安全與保養資訊及詳細操作說明。為確保充分發揮本產品的功用，請仔細閱讀本手冊，並存放在安全的地方以備日後參考。

包裝項目

包裝內包括以下物件：

- 1 x活動監察器
- 1 x 充電器座
- 1 x Oregon Scientific ™ 保用證
- 1 x 快速入門指南

概覽

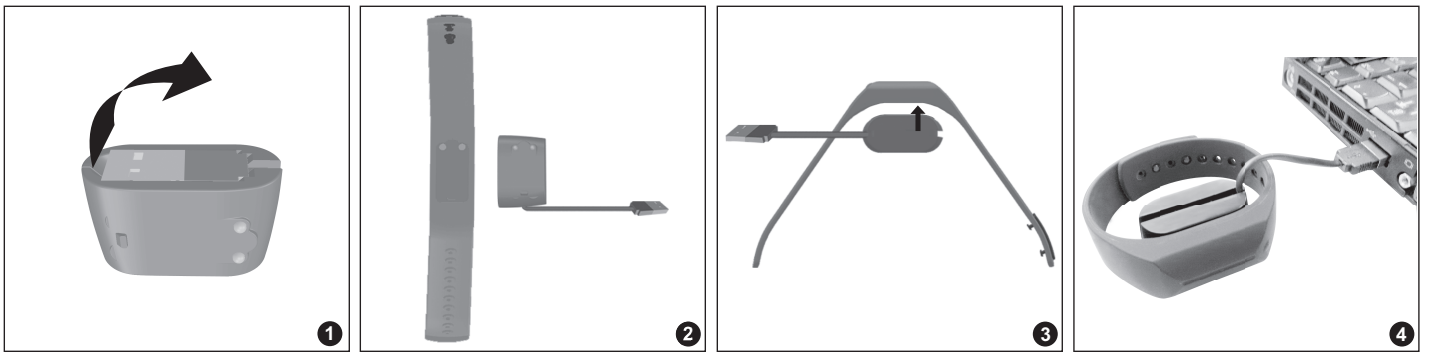


1. LED 指示燈
2. 操作按鈕
3. 鈕孔
4. 鈕扣
5. 智芯

充電和指示燈

開始使用活動監察器前，請先充電最少 1 小時。

1. 從充電器座上解開 USB 線。
2. 對齊充電器座和智芯上的兩個金屬連接點。
3. 透過磁性將兩個連接點牢牢吸附在一起。
4. 將 USB 線較大的一端插入電腦的 USB 埠。



5. 當智芯與充電器座正確連接後，指示燈將亮起。

指示燈	狀態	操作
紅色常亮	正在充電	為保證智芯持續充電，請在不使用時將其連接在充電器座上。
綠色常亮	充電完成	從智芯上移除充電器座。
按下操作按鈕時紅色燈閃爍 3 次。	電池電量低	連續充電，直至指示燈變為綠色。

開始使用

佩帶

可根據個人手腕大小調節活動監察器尺寸。按照以下步驟佩戴活動監察器：

1. 將鈕扣扣在合適的鈕孔中。不要使活動監察器過鬆，這將導致計算失誤。
2. 為安全起見，稍微用力拉動活動監察器以確保其不易從手腕上鬆脫。

應用程式

此活動監察器可跟蹤您的日間活動和晚間睡眠狀態，以及透過流動設備傳輸這些資料。

從流動設備下載應用程式。在搜索引擎中鍵入 '**Dynamo**'關鍵字可進行快速搜索。此程式在 Apple App Store中提供。

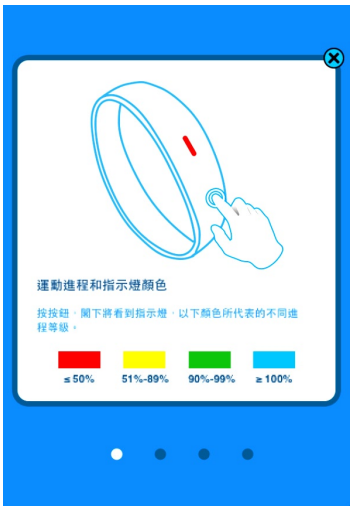
是該應用程式的圖示。

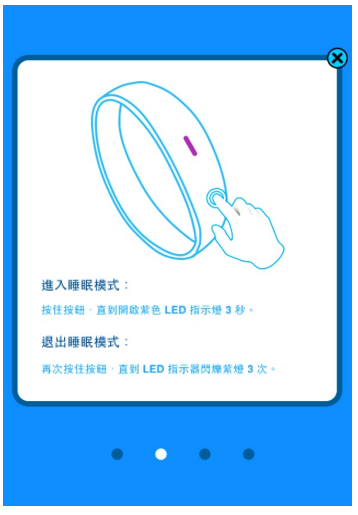
開啟藍牙：

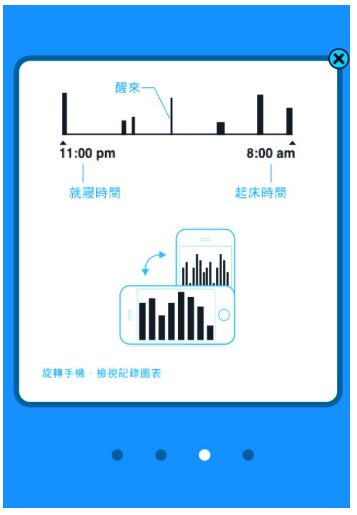
將彈出提示消息（如下所示），提醒您在**設定**中打開藍牙。

指南頁面：

最初您需要瀏覽指南頁面，用手指左右滑動螢幕。在最後一個頁面中按一下（略過）以退出。







連接移動設備：

啟動您的智能手機中的藍牙。按著操作按鈕 5 秒以進入藍牙連接模式。指示燈閃爍三次藍色燈光。

註 在以下情況下，藍牙連接將自動斷開：

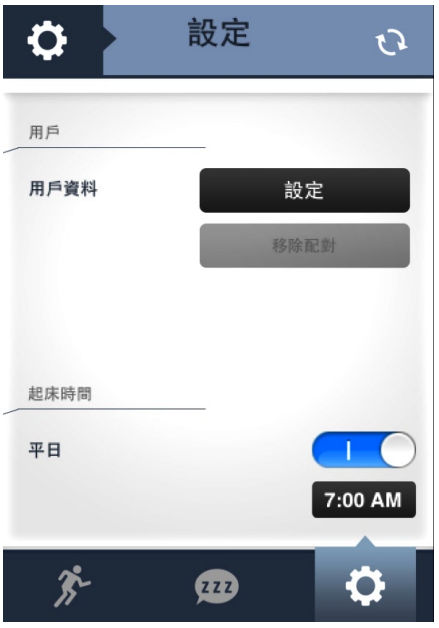
1. 應用程式作為後台任務運行 5 分鐘。
2. 應用程式關閉，或移動設備斷電。
3. 藍牙傳輸離開有效範圍。
4. 活動監察器處于待機狀態 5 分鐘，例如將其放置在桌子上。
5. 活動監察器進入睡眠監察模式。

設定

您將自動進入**用戶資料**設定螢幕。

當您想要重新編輯個人資料時，請按照以下步驟進行：

1. 輕按 圖示以進入設定螢幕。
2. 可設定的項目包括**用戶**、**活動**、**起床時間**和**支援**。



用戶資料

當應用程式與智芯通過藍牙成功連接（僅在首次連接時），設備即會自動進入個人資料螢幕。

按一下各個圓弧以完成個人設定，例如**性別**、**身高（公分）**、**重量（公斤）**、**年齡**、**單位偏好（公分、公斤）**。

螢幕將自動進入**活動**螢幕。

更換活動監察器

如想要使用其他可相容活動監察器，您需要取消原有活動監察器與應用程式的連接。

1. 輕按 圖示以進入設定螢幕。
2. 輕按**移除配對**。
3. 螢幕將顯示**確定要這樣做嗎？**如確認取消，請選擇**確認**。如想要退出，請選擇**取消**。

註 如果活動監察器已配對，則可以在**移除配對**按鈕下方看到序號。

每日活動目標

您可在應用程式中設定活動級別（**30/60/90/120** 分鐘），設定後，程式將產生一系列目標資料以作為參考，包括目標步數、卡路里和距離。

您亦可以在**活動**選擇活動時間（**30/60/90/120** 分鐘）。

表示您已完成的目標狀態。當圖示顯示完全時，即表示您已完成當天的目標。

設定卡路里攝入量

您可在應用程式中設定卡路里攝取量。您可在包裝內找到每種食物所含的卡路里，或直接在網上搜尋。在食用該種食物前，添加卡路里值。應用程式將自動顯示攝取（**+**，暗橘色）和消耗（**-**，淺橘色）的卡路里差值。

輕按**設定目標**以設定**攝取卡路裡（千卡）**，然後手動輸入數值。您可以隨時添加數值。

設備將自動計算並顯示出**燃燒卡路裡（千卡）**。

活動 圖示表示資料傳輸時的訊號接收情況。

睡眠時間設定

本設備提供的睡眠監察功能包括**起床時間**範圍**平日/ 週末**。如果不按下按鈕，活動監察器將自動關閉睡眠模式並切換至活動模式。該功能可在用戶忘記切換回活動模式時確保讀數準確。

如想要關閉叫醒計時器，可選擇**關閉**。

支援資訊

您可透過應用程式查看指南資訊或瀏覽使用者手冊。

查看指南資訊：

按一下**說明**右側的 > 圖示可查看指南資訊。左右滑動螢幕。

瀏覽使用者手冊：

按一下**使用指南**右側的 > 圖示，將透過Acrobat Reader應用程式開啟PDF檔案（若需要，請先安裝該應用程式）。

應用程式與活動監察器版本：

您可查看應用程式和活動監察器的版本資訊。

官方網站：

您可訪問本活動監察器的官方網站**ssmart.oregonscientific.com/dynamo**

活動模式

智芯負責收集您的活動量以進行分析，然後在應用程式上顯示即時資料。

本腕帶使用 3D 傳感技術計算您的活動量，計算總量為每日 30 分鐘，或每週 150 分鐘。指示燈的不同顏色表示已完成的不同活動量。

有用參考

WHO-歐盟委員會

“根據 WHO 建議，年齡在 18 至 65 周歲的成年人應至少完成每週五天、每天 30 分鐘的中強度體育鍛煉。”

“每週應增加 2 至 3 天的肌肉強度和耐力鍛煉。”

美國疾病控制與預防中心

“成年人需要至少 2 小時 30 分鐘（150 分鐘）的中強度鍛煉。”應每週進行有氧運動（即健步走）和每週 2 天或 2 天以上的肌力強化運動（包括腿部、臀部、背部、腹部、胸部、肩部及手臂）。”

完成目標和指示燈

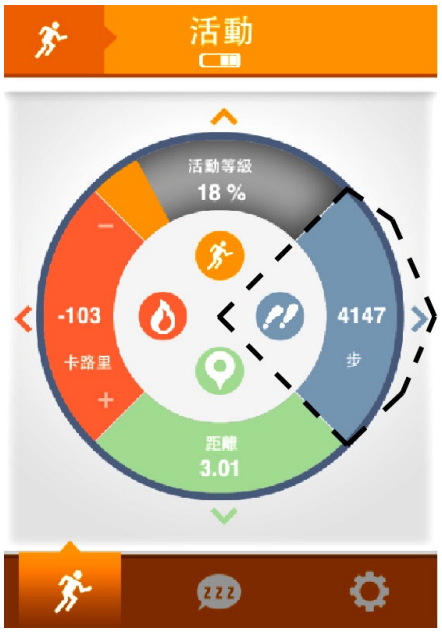
可透過 LED 指示燈的顏色直接觀察活動完成情況。

- 按下操作按鈕，您將看到相應的 LED 燈顏色持續 3 秒。

已完成活動量	級別	LED 顏色
<= 50%	輕度	紅
51-89%	中度	黃
90-99%	強度	綠
>=100%	高強度	藍

查看活動資料

在**活動**螢幕（按一下 圖示），可以查看以下資料：**活動等級**、**步數**、**距離**和**卡路里**。每類資料的目標值顯示在相應的圓弧內以便於您參考。

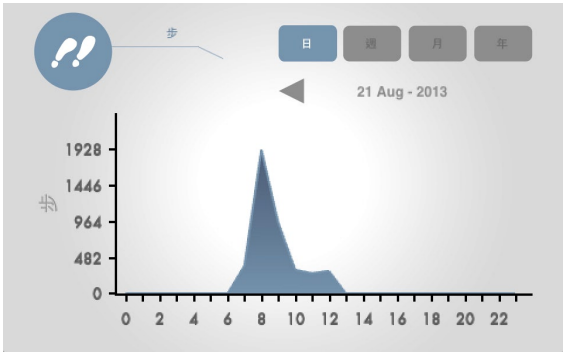


在顯示器上按一下所需區域（例如上圖中的虛線區），將顯示出相應螢幕，包括圖像。

再次按一下箭頭 ⌄ / ⌃/ < / >, 可返回至上一螢幕。

查看圖像資料：

旋轉螢幕到橫向狀態，然後選擇**日**、**周**、**月**和**年**以查看資料歷史。輕按 ◀ / ▶ 以選擇所需的時間範圍，或左右揮點螢幕。



睡眠監察模式

您需要設定喚醒時間範圍，請查看**睡眠時間設定**部分以瞭解詳情。

活動監察器可檢測到您在睡眠時作出的動作，並將睡眠狀態傳輸到應用程式以進行分析。應用程式可以圖像形式顯示出您的睡眠狀態，以供您參考。

開始

開始睡眠：

當您準備好休息時，按住操作按鈕直至 LED 指示燈亮起紫色 2 秒。智芯將開始記錄您的睡眠狀態。確保睡眠模式運行正常，您可按下操作按鈕待紫色指示燈閃爍一次。

註 進入睡眠模式後，藍牙連接將自動斷開。

睡眠後：

再次按著操作按鈕，直至 LED 指示燈以紫色閃爍 3 秒。

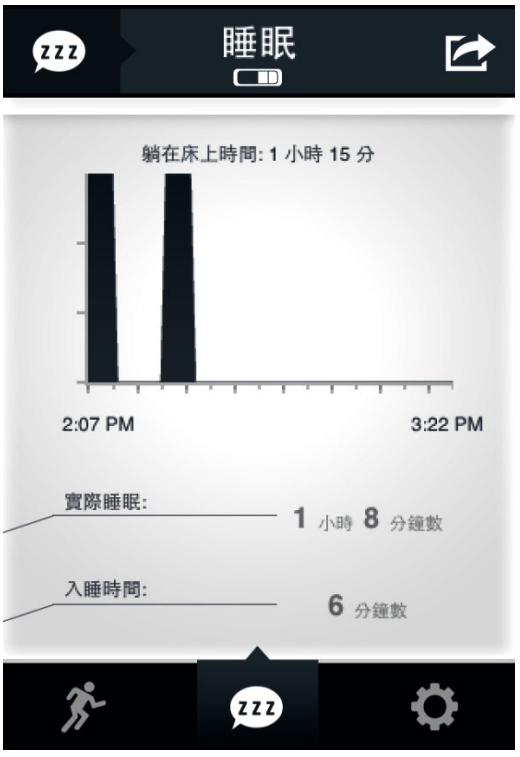
註 如要重新連接藍牙，按住操作按鈕 5 秒鐘以手動連接。

重要事項 自您按下操作按鈕以啟動睡眠模式 12 小時後，智芯將自動退出睡眠模式，然後切換至活動模式。

查看睡眠資料

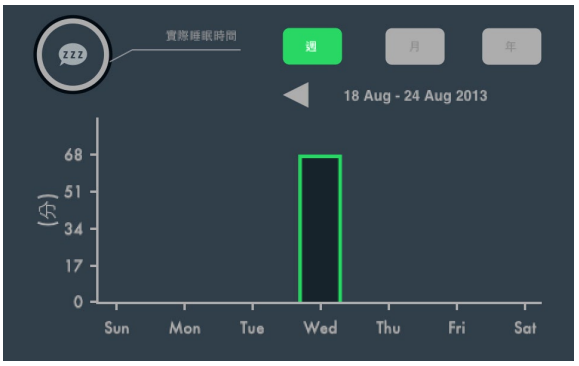
應用程式可記錄以下資料：

- 就寢時間（包括開始/結束時間）
- 實際睡眠時間
- 進入睡眠時間
- 結束睡眠時間



查看圖像資料：

旋轉螢幕到橫向狀態，然後選擇**日**、**周**、**月**和**年**以查看資料歷史。輕按 ◀ / ▶ 以選擇所需的時間範圍。



分享您的資料

分享您的活動狀態：

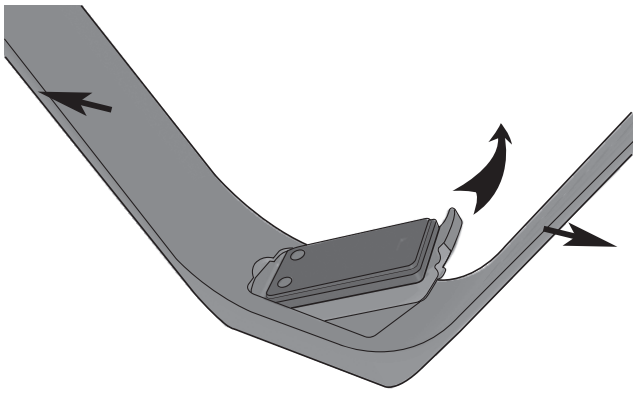
您可將活動狀態分享至 **Facebook** 或 **Twitter**。

在**活動**螢幕 (炎)，按一下 ，然後選擇 **Facebook** 或 **Twitter** 即可分享您的資料。

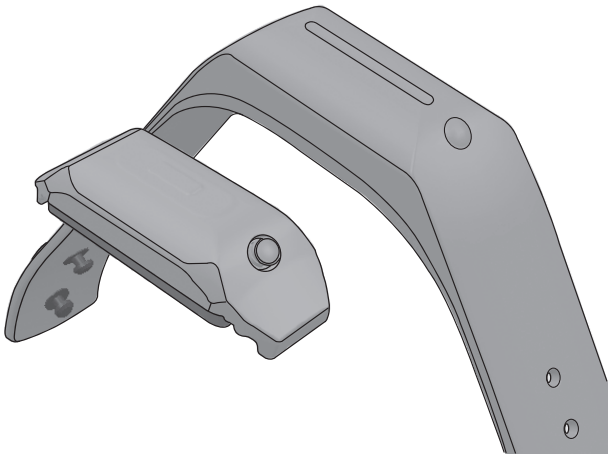
註 公開資料前，您需要首先登錄 **Facebook**。

清潔活動監察器

本活動監察器可進行清洗，但在清洗前必須拆除智芯。



展開腕帶，稍稍用力從腕帶取下智芯。



用微濕的軟布擦洗活動監察器。請勿使用化學清潔劑，這可能損壞活動監察器。在裝回智芯之前，必須確保活動監察器已完全晾乾。

規格

類型	說明
尺寸 （長x寬x高）	38 x 23 x 18 毫米 （1.5 x 0.9 x 0.7 英寸）
重量	20.9 克（0.74 盎司）
工作溫度	
溫度範圍（工作）	-10 ° C 至 40 ° C
溫度範圍（存放）	-20 ° C 至 60 ° C
功率	
充電時	USB
用戶資料	
性別	男/女 出廠設定：女
出生年	2013-1914
年齡	25
體重範圍	20-225 千克（44-495 磅） 出廠設定：50 千克（110 磅）
身高範圍	69-231 釐米（2 英尺 3 英寸— 7 英尺 7 英寸） 出廠設定：170 釐米（5 英尺 7 英寸）
活動模式	
活動時間範圍	出廠設定：30 分鐘 範圍：30/60/90/120 分鐘
步數	出廠設定： 10000 範圍： 0-99999
距離	出廠設定：7 千米 範圍：0-99 千米
卡路里消耗量	出廠設定：1000 千卡 範圍：0-99999 千卡
卡路里攝入量	出廠設定：1000 千卡 範圍：0-99999 千卡
睡眠監視模式	
喚醒時間	工作日：上午 7 點 休息日：上午 8 點

警告

- 請勿對主機體猛力施壓、撞擊, 或將主機放置在大量灰塵、溫度或濕度變化大的地方。
- 請勿用報紙、窗簾等物品蓋住通孔。
- 請勿將機體浸水。若不慎將機體沾水, 立即使用柔軟、不含麻質的布擦拭。
- 請勿使用磨損或腐蝕性的物質清潔機體。
- 不要干擾內部零件。此舉將終止產品保養。
- 手冊中顯示的圖像可能與實際產品不符。
- 丟棄本產品時，請確保個別回收作特別處理。
- 將本產品放在某些木質表面，將可能損壞漆料，Oregon Scientific 概不負責。請諮詢傢具製造商，了解傢具保養。
- 未經製造商的許可，不得複製手冊中的任何內容。

註 我們有權更改本產品的技術規格和本使用手冊之內容，而無需另行通知。

註 產品功能和附件並非所有國家都可用到。如需更多資訊,請聯絡本地經銷商。

關於歐西亞

瀏覽我們的網站www.oregonscientific.com瞭解更多關於歐西亞的產品。

如有任何疑問，請聯絡我們的客戶服務 info@oregonscientific.com.

Oregon Scientific Global Distribution Limited保留權利，隨時行使獨立裁決權，於未事前通知情況下詮釋和解釋本用戶手冊之任何內容、條款與條件並修改之。若英語版本與任何其他語言版本有任何不一致處，將以英語版本為準。

CE

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

24/7 Aktivitetsspårare

Modell: PE128

Användarmanual

INTRODUCTION

Grattis! Genom att köpa vår Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo 24/7 Aktivitetsspårare (PE128) har du tagit det första steget mot att få full kontroll av dina dagliga aktiviteter, både på dagen och natten. Vi hoppas att den kommer hjälpa dig att enkelt samla in aktivitetsdata och överföra den till din mobilapp via Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). Från och med nu kommer du enkelt kunna spåra din aktivitetsmängd och sovkvalitet systematiskt på daglig basis. Några av funktionerna är:

- Avtagbar smart kärna
- Dammavstötande och justerbart spänne

Aktivitetsspåraren är för närvarande kompatibel med iPhone 4S och avancerad version / iPod touch (5:e gen) / iPad 3 som har logotypen Bluetooth för att skapa en pålitlig anslutning.

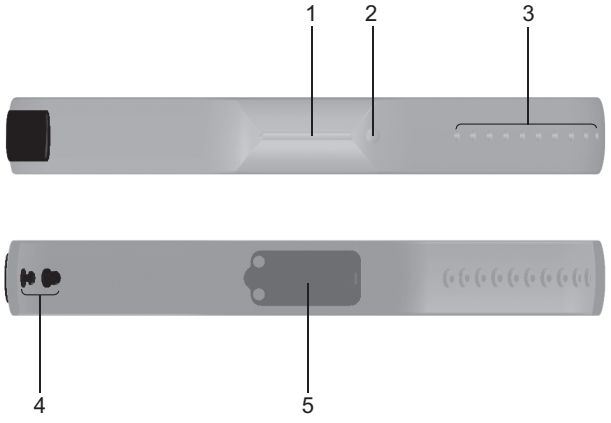
NOTERA Den här manualen innehåller viktig information gällande säkerhet och underhåll, och redovisar steg-för-steg-instruktioner för hur du använder produkten. För att få ut mesta möjliga av den här produkten uppmanas du läsa denna manual noggrant och spara den för framtida behov.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

Förpackningen ska innehålla följande delar:

- 1 x Aktivitetsspårare
- 1 x Laddare
- 1 x Oregon Scientific ™ garantikort
- 1 x Snabbstartsguide

ÖVERSIKT

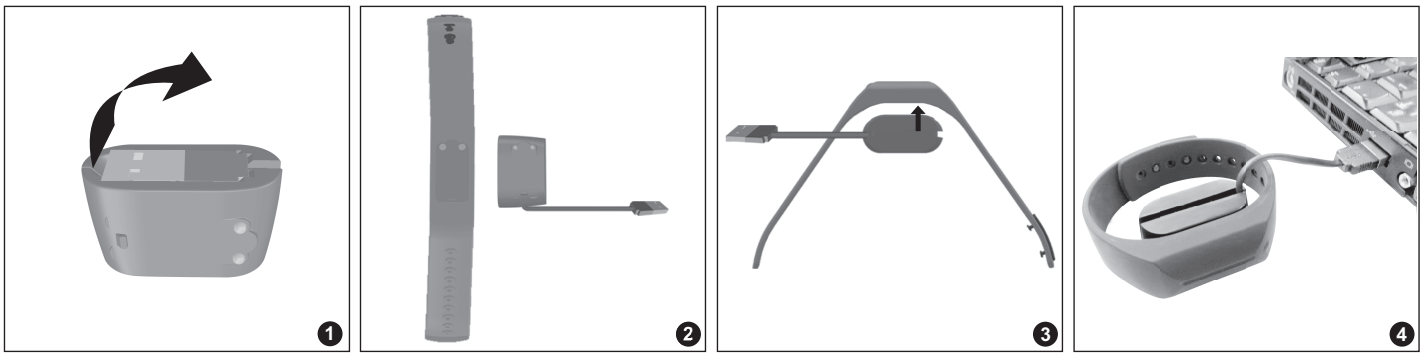


1. LED-indikator
2. Användningsknapp
3. Tryckknapphål
4. Knapphål
5. Smart kärna

LADDARE OCH INDIKATORER

Innan du börjar använda aktivitetsspåraren ska du ladda det i minst 1 timme.

1. Vira ut USB-kabeln från laddaren.
2. Rikta de två metallanslutningspunkterna på laddaren med motsvarande på den smarta kärnan.
3. Se till att anslutningspunkterna pekar mot varandra med hjälp av magneten tills de är helt anslutna.
4. Anslut den stora delen på USB-kabeln till USB-porten på din PC.



5. När den smarta kärnan är korrekt ansluten till laddaren, tänds indikatorlampan.

Indikatorer	Status	Händelse
Röd lyser	Laddar	För att hålla den smarta kärnan laddad ansluter du den till laddaren när den inte används.
Grön lyser	Laddningen klar	Lossa laddaren från den smarta kärnan.
Röd blinkar 3 gånger när användningsknappen trycks in.	Låg batterinivå	Ladda utan uppehåll tills indikatorn lyser grönt.

KOM IGÅNG

ARMBANDET

Din aktivitetsspårare är justerbar för att passa olika armstorlekar. Anpassa armbandet genom att följa dessa steg:

1. Sätt i tryckknapparna i de passande knapphålen. Låt inte armbandet sitta för löst för att undvika felaktiga mätningar.
2. För att spänna aktivitetsspåraren drar du armbandet med lätt tryck för att se till att det inte sitter för löst på handleden.

APPLIKATION

Din aktivitetsspårare kan hjälpa till att registrera dina aktiviteter under dagen och även hålla koll på din sömnstatus på natten medan den överför dina data till din mobilenhet.

Ladda ner appen till din mobilenhet. För att snabbt hitta appen skriver du ‘**Dynamo’** som sökord i sökmotorn. Appen finns tillgänglig i Apple App Store.

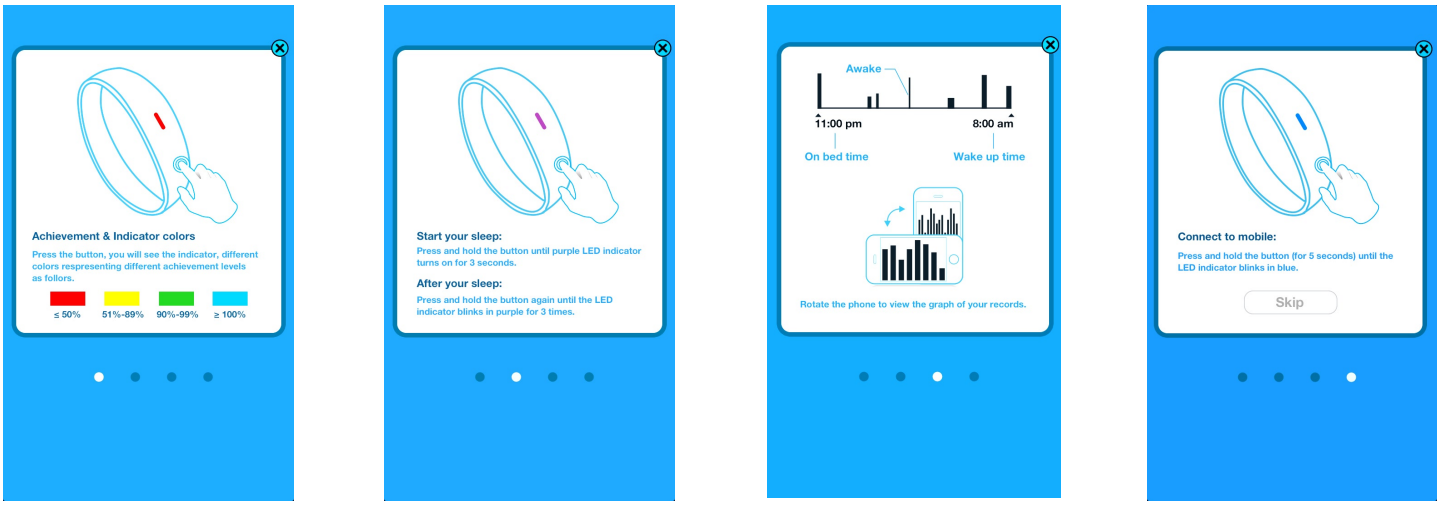
är applikationens ikon.

Aktivera Bluetooth:

Ett pop-up meddelande (se nedan) visas för att påminna dig o matt aktivera Bluetooth i **Settings** (Inställningar).

Hjälpskärm:

Du måste gå igenom guiden skärm för skärm, och sedan dra skärment ill höger eller vänster. Tryck på **Skip** (Hoppa over) på sista skärmen för att avsluta.


Achievement & Indicator colors
Press the button, you will see the indicator, different colors respresenting different achievement levels as follors.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Start your sleep:
Press and hold the button until purple LED indicator turns on for 3 seconds.
After your sleep:
Press and hold the button again until the LED indicator blinks in purple for 3 times.
Awake
11:00 pm
8:00 am
On bed time
Wake up time
Rotate the phone to view the graph of your records.
Connect to mobile:
Press and hold the button (for 5 seconds) until the LED indicator blinks in blue.
Skip

Connect to your mobile device (Anslut till din mobilenhet):

Aktivera Bluetooth på din smarta telefon. Tryck och håll inne användningsknappen i 5 sekunder för att öppna anslutningsläget via Bluetooth. Indikatorlampan blinkar blått tre gånger.

NOTERA Bluetooth-anslutningen kopplas automatiskt ifrån i följande situation:

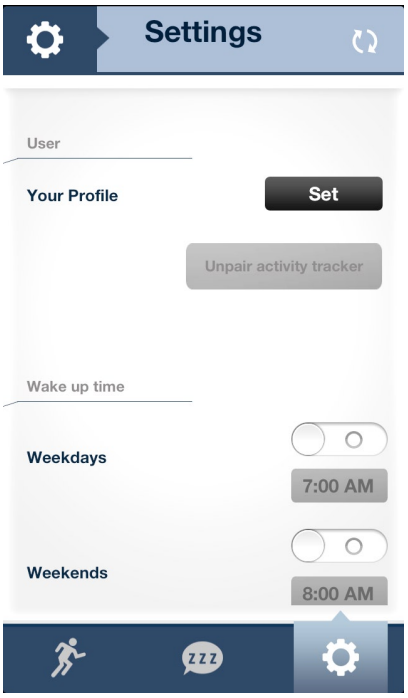
1. Applikationen körs som bakgrundsuppgift i 5 minuter.
2. Applikationen stängs av eller mobilenheten stängs av.
3. Bluetooth-överföringen är omöjlig på grund av för långt avstånd.
4. Aktivitetsspåraren är i inaktivt läge I 5 minuter, till exempel placerad på ett bord.
5. Aktivitetsspåraren går i viloläge.

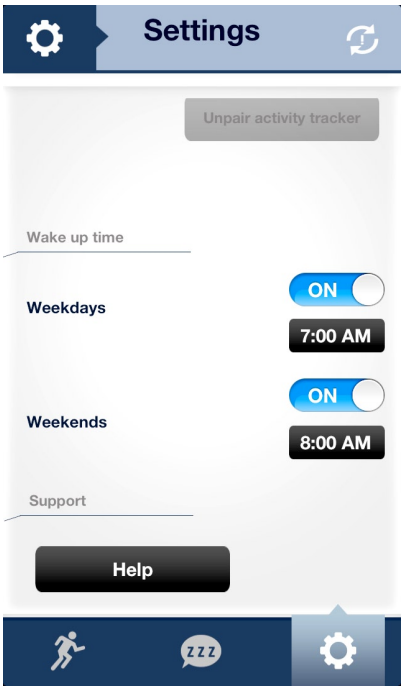
INSTÄLLNINGAR

Profilinställningsskärmen öppnas automatiskt.

När du vill ändra inställningar i din profil följer du dessa steg:

1. Tryck på ikonen för att öppna inställningsskärmen.
2. Du kan göra olika inställningar, såsom **User** (Användare), **Activity** (Aktivitet), **Wake up time** (Uppvakningstid) och **Support** (Support).



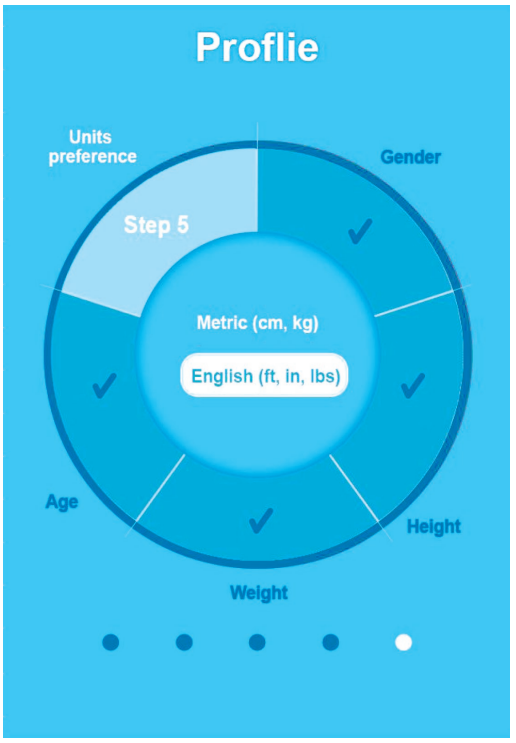


ANVÄNDARPROFIL

När din applikation lyckats ansluta till den smarta kärnan via Bluetooth (Endast första gången) öppnas automatiskt **Profile** (Profil)-skärmen.

Tryck på respektive område för att göra individuella inställningar, såsom **Gender** (Kön), **Height** (Längd) och mätenhet (**cm** eller **inch**), **Weight** och (**kg** eller **lb**), **Age** (Ålder) (födelsedag), **Units preference** (Enhetspreferenser) (**ft, in**, **lbs**).

Skärmen öppnar automatiskt **Activity** (Aktivitets)-skärmen.

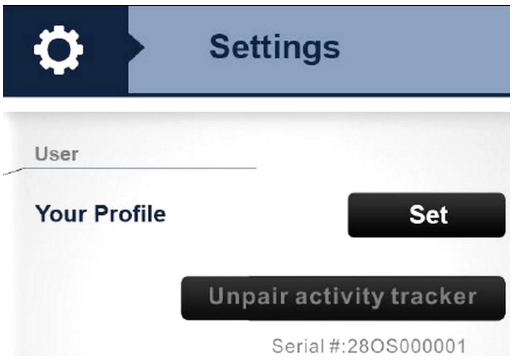


BYT AKTIVITETSSPÅRARE

Om du vill använda en annan kompatibel aktivitetsspårare måste du första ta bort den tidigare aktivitetsspåraren från applikationen.

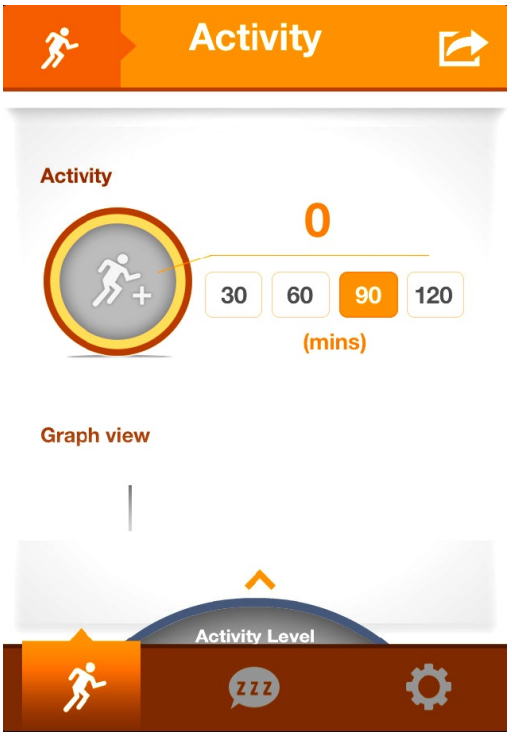
1. Tryck på ikonen för att öppna inställningsskärmen.
2. Tryck på **Unpair activity tracker** (Ta bort aktivitetsspårare).
3. **Are you sure to unpair wristband?** (Är du säker på att aktivitetsspåraren ska tas bort?) visas på skärmen. Om du bekräftar borttagandet, välj **Yes** (Ja). Om du vill avsluta utan ändringar väljer du **No** (Nej).

NOTERA Om aktivitetsspåraren är ansluten kan du se ett serienummer under knappen **Unpair activity tracker** (Ta bort aktivitetsspårare).



DAGLIGT AKTIVITETSNIVÅMÅL

Du kan ställa in aktivitetsnivå i applikationen (**30**/**60**/**90**/**120** minuter), och applikationen genererar en serie måldata som referens, såsom steg, kalorier och distans.

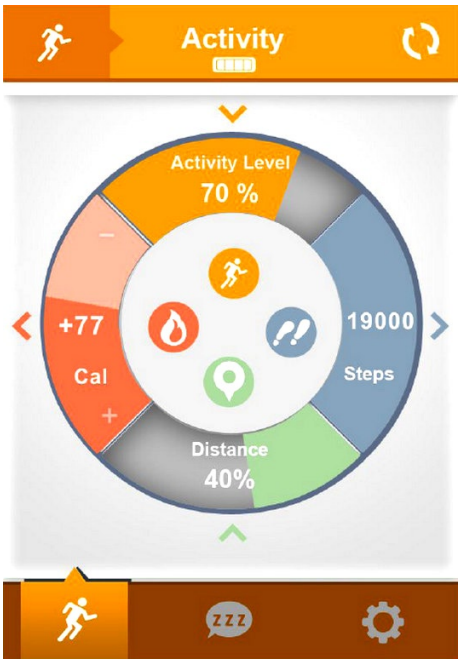


Eller, på **Activity** (Aktivitets)-skärmen, väljer du aktivitetstidsval (**30**/**60**/**90**/**120** minuter).

representerar status på ditt ställda mål. När ikonen visas fullständigt har du uppnått dagens mål.

STÄLL IN KALORIINTAG

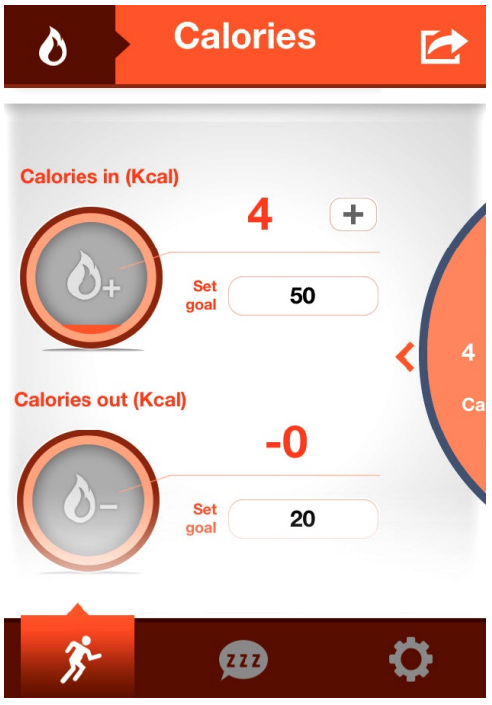
Du kan ställa in kaloriintag i applikationen. Kalorier för respektive råvara hittar du på förpackningen eller genom att söka på internet. DU kan lägga till kalorivärden varje gång du ätit något. Applikationen visar automatiskt balansen av kalorier (**Cal)** mellan ingående (**+**, i orange färg) och förbrukning (**-**, i ljus orange färg).



Tryck på **Set goal** (Ställ in mål) för **Calories in** (Kalorier in) (**Kcal**) och ange värdet manuellt. Du kan lägga till ytterligare värden när som helst.

Värdet för **Calories out** (Kalorier ut) (**Kcal**) räknas ut automatiskt och visas.

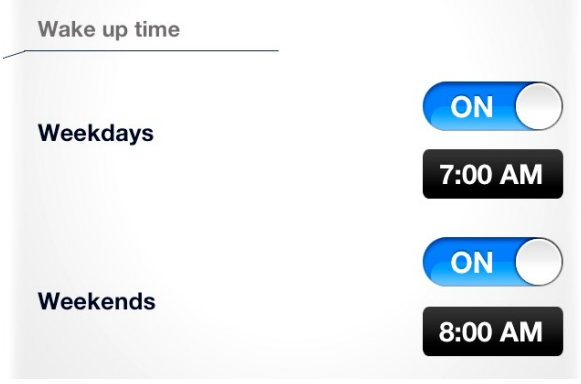
Den animerade ikonen representerar signalmottagningen på dataöverföringen.



SÖMNTIDSINSTÄLLNING

Du kan ställa in din sömnövervakningsfunktion, inkluderat **Wake up time** (Uppvakningstid) (**Weekdays**/ **Weekends** (Veckodagar / Helger) eller båda) och exakta tidsalternativ. Aktivitetsspåraren inaktiverar automatiskt sömnläget och kopplar om till aktivitetsläget om ingen knapp trycks in. Den här funktionen garanterar att mätningarna korrigeras om användaren glömmer att koppla tillbaka till aktivitetsläget genom att trycka på knappen.

Om du vill stänga av uppvakningstimern kan du välja **Off** (Av).



SUPPORTINFORMATION

Du kan läsa informationsguiden eller gå igenom användarmanualen via applikationen.

Läs informationsguiden:

Tryck på › till höger om **Help** (Hjälp), där du kan läsa informationsguiden. Dra skärmen till höger eller vänster.

Gå igenom användarmanualen:

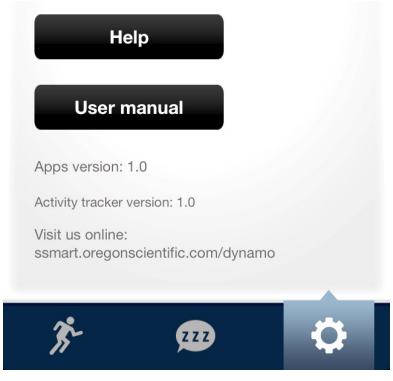
Tryck på › till höger om **User manual** (Användarmanual), och filen öppnas som PDF i applikationen Acrobat Reader (installera om det behövs).

Applikationens & aktivitetsspårarens versioner:

Du kan se versionsinformation för applikationen och aktivitetsspåraren.

Officiell webbplats:

Du kan besöka den officiella webbplatsen för din aktivitetsspårare på **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**



AKTIVITETSLÄGE

Den smarta kärnan samlar in din aktivitetsmängd för analys och visar sedan i realtid uppgifterna i applikationen.

Aktivitetsspåraren använder 3D-sensorteknologi för att räkna din uppnådda aktivitetsmängd för att nå 30 minuter per dag eller 150 minuter per vecka totalt. Olika färger på aktivitetsspårarens indikator motsvarar olika uppnådda aktivitetsprestationer.

ANVÄNDBARA REFERENSER

WHO-Europeiska kommissionen

"För friska vuxna mellan 18 och 65 år rekommenderas målet enligt WHO att vara minst 30 minuters måttlig till intensiv fysisk aktivitet 5 dagar per vecka."

"Aktiviteter för att öka muskelstyrka och uthållighet ska läggas till utöver detta 2 till 3 dagar per vecka."

Amerikanska smittskyddsinstitutet

"Vuxna behöver åtminstone 2 timmar och 30 minuters (150 minuter) måttlig träning." Aerobisk aktivitet (t.ex. rask promenad) varje vecka och muskelträningsaktiviteter 2 eller fler dagar per vecka som omfattar en större muskelgrupp (ben, höfter, rygg, mage, bröst, skuldror och armar)."

PRESTATION OCH AND INDIKATOR

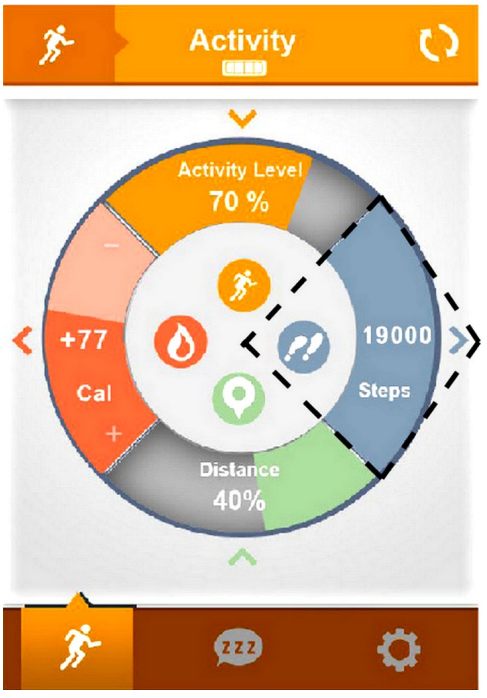
Du kan se din aktivitetsprestation direkt med hjälp av indikatorns LED-färg.

Din uppnådda aktivitet	Nivå	LED-färg
<= 50 %	Lätt	Röd
51-89 %	Moderat	Gul
90-99 %	Svår	Grön
>=100 %	Mycket svår	Blå

- Tryck på användningsknappen och du ser motsvarande LED i 3 sekunder.

VISA AKTIVITETSDATA

På **Activity** (Aktivitets)-skärmen (tryck på ikonen), kan du visa uppgifter enligt följande: **Activity Level** (Aktivitetsnivå), **Steps** (Steg), **Distance** (Distans) (**km**) samt **Cal** (**Kal**) (kalorier, **kcal**). Målmängden för respektive uppgifter visas inom motsvarande cirkel som hänvisning.

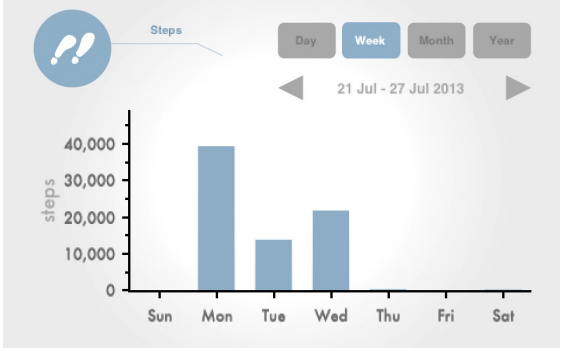


Tryck på önskat område (som den streckade området ovan), och appen visar motsvarande skärm, inkluderat grafisk vy.

Tryck på pilen igen ⌄ / ⌃/ < / >, för att gå tillbaka till föregående skärm.

Visa grafik:

Rotera skärmen till horisontellt läge, sedan kan du se datahistoriken genom att välja ikonerna för **Day** (Dag), **Week** (Vecka), **Month** (Månad) samt **Year** (År). Tryck på ◀ / ▶ för att välja önskad tidsrymd, eller dra skärmen till vänster eller höger.



SÖMNÖVERVAKNINGSLÄGEE

Du behöver ställa in uppvakningstidsområde, se avsnittet **Sleep Time Setting** (Sömntidsinställning) för hur du gör.

Aktivitetsspåraren kan känna av vibrationer under din sömn och överföra sovstatus till applikationen för analys. Applikationen kan sedan grafiskt visa din sovstatus.

BÖRJA

Inled din sömn:

När du är klar för att sova, trycker du och håller inne användningsknappen tills LED-indikatorn lyser med lila färg i 3 sekunder. Den smarta kärnan börjar registrera din sovstatus. Se till att sovläget fungerar ordentligt. DU kan trycka på användningsknappen så att den lila indikatorn blinkar en gång.

NOTERA Bluetooth-anslutningen kopplar automatiskt ifrån när sovläget aktiveras.

Efter sömnen:

Tryck och håll inne användningsknappen igen tills LED-indikatorn blinkar med lila färg i 3 sekunder.

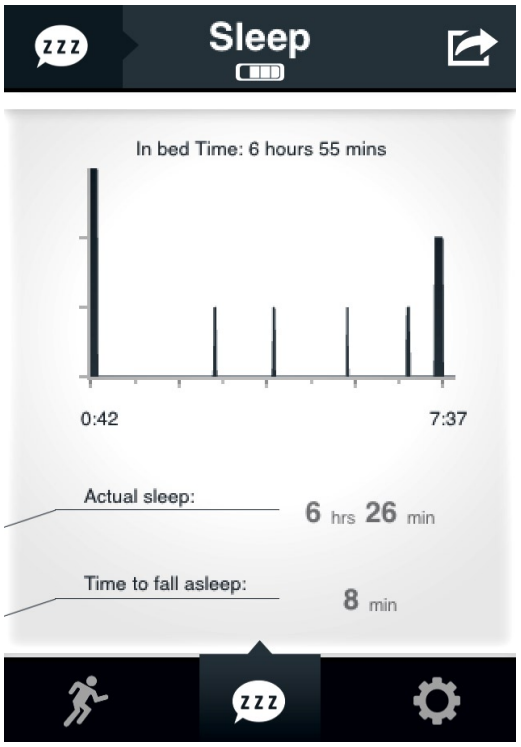
NOTERA För att koppla tillbaka Bluetooth trycker du och håller inne användningsknappen i 5 sekunder för att ansluta manuellt.

VIKTIGT Den smarta kärnan avslutar automatiskt sömnövervakningsläget efter 12 timmar från att du tryckte på knappen för att starta läget, och sedan ändrade till aktivitetsläge.

VISA SÖMNDATA

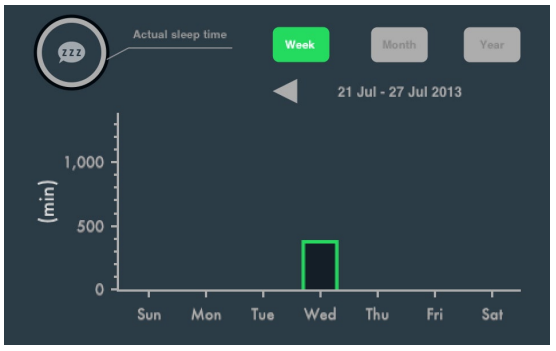
Applikationen registrera uppgifter enligt följande,

- Tid i sängen (inkluderat start-/sluttid)
- Verklig sovtid
- Tid för att somna
- Tid för att avsluta sömn



Visa grafik:

Rotera skärmen till horisontellt läge, sedan kan du se datahistoriken genom att välja ikonerna för **Day** (Dag), **Week** (Vecka), **Month** (Månad) samt **Year** (År). Tryck på ◀ / ▶ för att välja önskat tidsrymd.



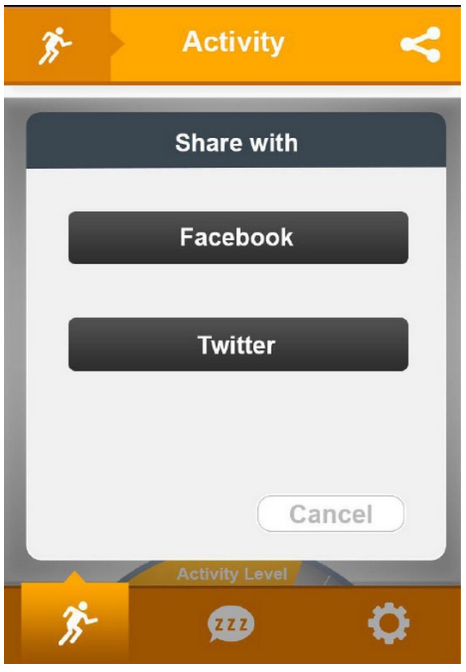
DELA DINA UPPGIFTER

Dela din aktivitetsstatus:

Du kan dela aktivitetsstatusen både på Facebook eller Twitter.

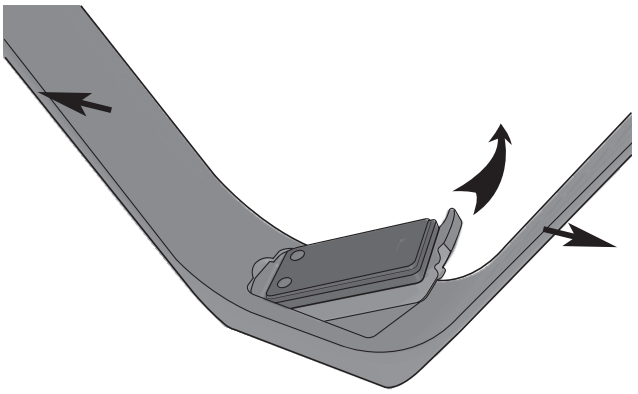
På **Activity** (Aktivitets)-skärmen ( ) kan du dela data genom att trycka på , och sedan välja **Facebook** eller **Twitter.**

NOTERA Du behöver logga in på Facebook innan du kan göra några inlägg.

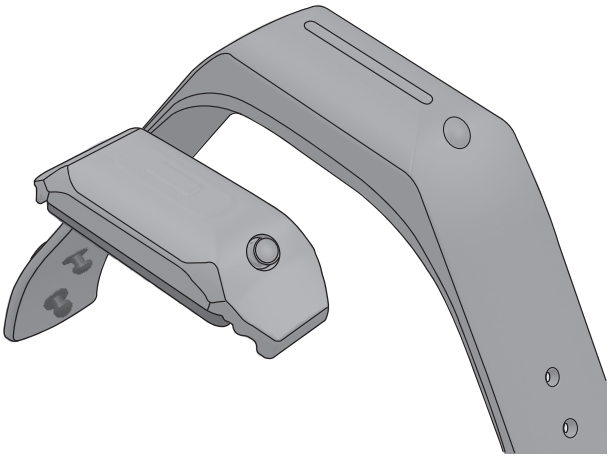


RENGÖR DIN AKTIVITETSSPÅRARE

Du kan rengöra din aktivitetsspårare men den smarta kärnan måste först avlägsnas.



Dra ut aktivitetsspåraren och avlägsna den smarta kärnan från bandet med fingrarna genom lätt tryck.



Torka av aktivitetsspåraren med en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inga kemiska rengöringsmedel, då sådana kan orsaka skador. Se till att bandet är helt torrt innan du sätter tillbaka den smarta kärnan på aktivitetsspåraren.

SPECIFIKATIONER

Typ	Beskrivning
Storlek (L x B x H)	38 x 23 x 18 mm
Vikt	20,9 g
Användningstemperatur	
Temperatur Område (användning)	-10 °C till 40 °C
Temperatur Område (förvaring)	-20 °C till 60°C
Drift	
Laddning	USB
Användarprofil	
Kön	Man / Kvinna Standard: Kvinna
Födelseår	2013-1914
Ålder	25
Viktområde	20 - 225 kg Standard: 50 kg
Längdområde	69-231 cm Standard: 170 cm
Aktivitetsläge	
Aktivitetstid Område	Standard: 30 minuter Område: 30/60/90/120 minuter
Steg	Standard: 10000 Område: 0-99999
Distans	Standard: 7 km Område:0-99 km
Kalorier ut	Standard: 1000 Kcal Område: 0-99999 Kcal
Kalorier in	Standard: 1 000 Kcal Område: 0-99999 Kcal
Sömnövervakningsläge	
Uppvakningstid	Veckodag, 7.00 Helg, 8.00

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Rengör den endast med en mjuk duk lätt fuktad med varmt vatten.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning
- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten.
- Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifi kationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning. För kompletta instruktioner för användning av produkten, se online manualen på www.oregonscientifific.com Den engelska versionen av manualen innehåller de senaste uppdateringarna för produkten.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår webbsajt www.oregonscientific.com för att ta reda på mer om Oregon Scientifics produkter.

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta vår Kundtjänst på info@oregonscientific.com.

Oregon Scientific Global Distribution Limited reserverar sig rätten att redigera och uttolka innehåll, terminologi och föreskrifter i denna manual samt att göra tillägg när som helst utan föregående meddelande. Om skillnader finns mellan den engelska versionen och andra språkversioner, gäller den engelska.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientifi c att denna 24/7 Aktivitetsspårare (Modell: PE128) står i överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som ramgår av direktiv 1999/5/EG. En signerad kopia av “DECLARATION OF CONFORMITY” kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.

LÄNDER SOM OMFATTAS AV RTTE-DIREKTIVET

Alla länder inom EU, Schweiz (CH)
och Norge (N)

全天候活动监测手环
型号: PE128
使用手册

介绍

恭喜！通过购买 Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo 全天候活动监测手环(PE128)，您已成功迈出了掌控个人全天候活动（无论白天或夜晚）的第一步。我们希望您能通过它轻松获得活动数据，并通过蓝牙智能（蓝牙低功耗）技术传输至您的移动设备。从现在起，您可以轻松且系统化跟踪您的每日活动量和睡眠质量。其部分组件包括:

- 可拆分式智芯
- 可调节式防尘腕带

本活动监视器目前可支持与 iPhone 4S 及更高版本/ iPod touch（第 5 代）/ iPad 3（带有 Bluetooth 标志）建立稳定的连接。

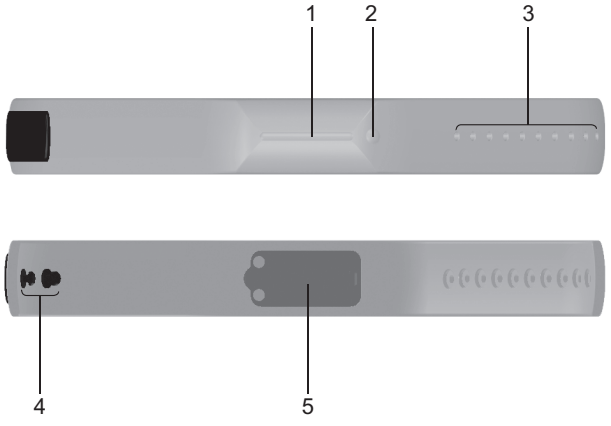
注 本手册含有重要的安全与保养信息，以及详细操作说明。为保证充分发挥本产品的功用，请仔细阅读本手册，并存放在安全的地方以备日后参考。

包装项目

包装内含以下物件:

- 1 x 活动监视器
- 1 x 充电器座
- 1 x Oregon Scientific™ 质保卡
- 1 x 快速入门指南

概述

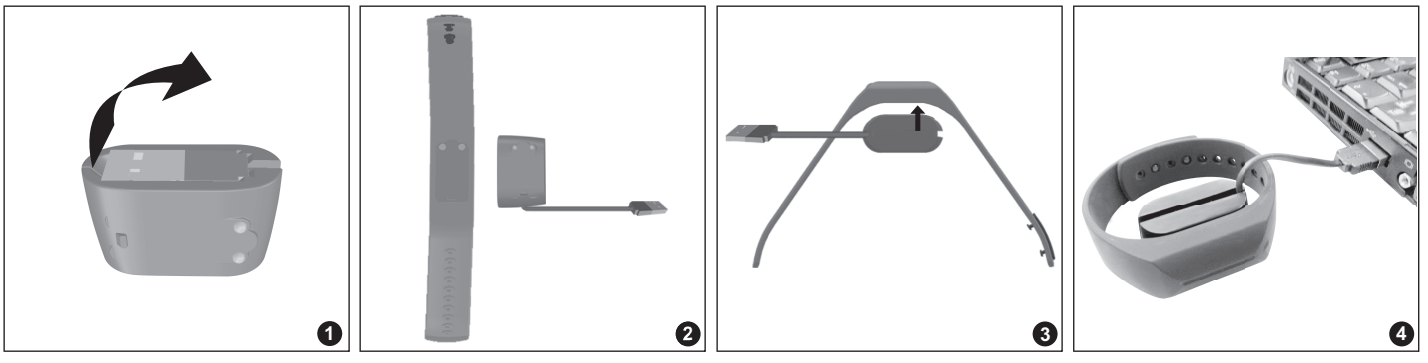


1. LED 指示灯
2. 操作按钮
3. 扣眼
4. 搭扣
5. 智芯

充电和指示灯

开始使用活动监视器前，请先至少充电 1 小时。

1. 从充电器座上解开 USB 线。
2. 对齐充电器座和智芯上的两个金属连接点。
3. 通过磁性将两个连接点牢牢吸附在一起。
4. 将 USB 线较大的一端插入电脑的 USB 端口。



5. 当智芯与充电器座正确连接后，指示灯将亮起。

指示灯	状态	操作
红色常亮	正在充电	为保证智芯持续充电，请在不使用时将其连接在充电器座上。
绿色常亮	充电完成	从智芯上移除充电器座。
按下操作按钮时红色灯闪烁 3 次。	电池电量低	连续充电，直至指示灯变为绿色。

开始使用

佩戴

可根据个人手腕大小调节活动监视器尺寸。按照以下步骤佩戴活动监视器:

1. 将搭扣扣在合适的扣眼中。不要使活动监视器过松，这将导致计算失误。
2. 为安全起见，稍微用力拉动活动监视器以确保其不易从手腕上脱离。

应用程序

此活动监视器可跟踪您的日间活动和晚间睡眠状态，以及通过移动设备传输这些数据。

从移动设备上下载应用程序。在搜索引擎中键入 ‘**Dynamo**’ 关键字可进行快速搜索。此程序在 Apple App Store中提供。

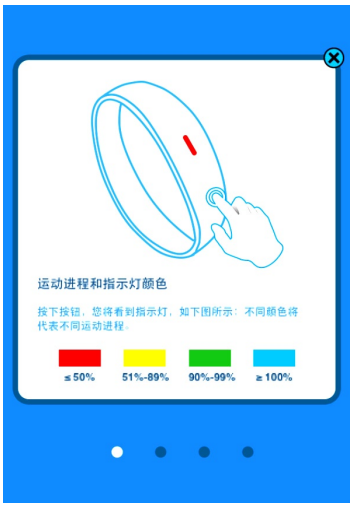
是该应用程序的图标。

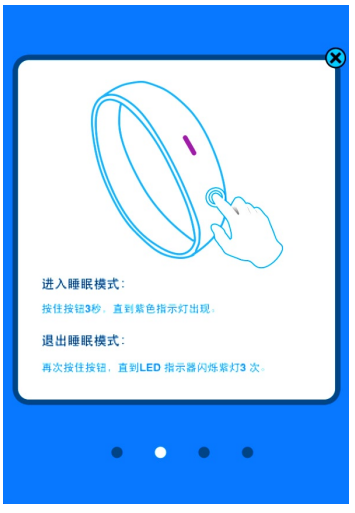
开启蓝牙:

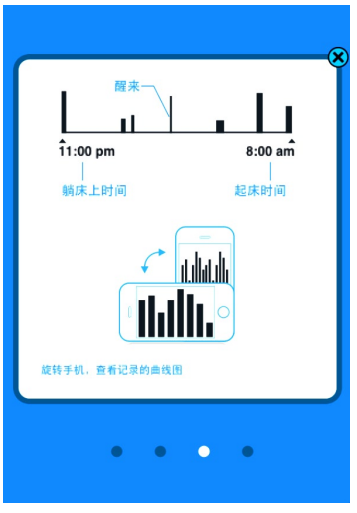
将弹出提示消息（如下所示），提醒您在**设置**中打开蓝牙。

指南页面:

最初您需要浏览指南页面，用手指左右滑动屏幕。在最后一个页面中点击**跳过**以退出。







连接移动设备:

激活您的智能手机中的蓝牙。按住操作按钮 5 秒钟以进入蓝牙连接模式。指示灯闪烁三次蓝色灯光。

注 在以下情况下，蓝牙连接将自动断开:

1. 应用程序作为后台任务运行 5 分钟。
2. 应用程序关闭，或移动设备断电。
3. 蓝牙传输离开有效范围。
4. 活动监视器处于待机状态 5 分钟，例如将其放置在桌子上。
5. 活动监视器进入睡眠监视模式。

设置

您将自动进入 Profile（个人资料）设置屏幕。

当您想要重新编辑个人资料时，请按照以下步骤进行:

1. 轻击 图示以进入设置屏幕。
2. 可设置的项目包括**用户**、**活动**、**起床时间**和**支持**。

用户资料

一旦应用程序与智芯通过蓝牙成功连接（仅在首次连接时），设备即会自动进入个人资料屏幕。

点击各个圆弧以完成个人设置，例如**性别、身高（公分）、体重（公斤）、年龄、单位偏好（公分、公斤）**。

屏幕将自动进入**活动**屏幕。

更换活动监视器

如想要使用其他可兼容活动监视器，您需要取消原有活动监视器与应用程序的连接。

1. 轻击 图示以进入设置屏幕。
2. 轻击**断开腕带配对**。
3. 屏幕将显示**确定要这样做吗？**如确认取消，请选择**确认**。如想要退出，请选择**取消**。

注 如果活动监视器已配对，则可以在**断开腕带配对**按钮下方看到序列号。

每日活动目标

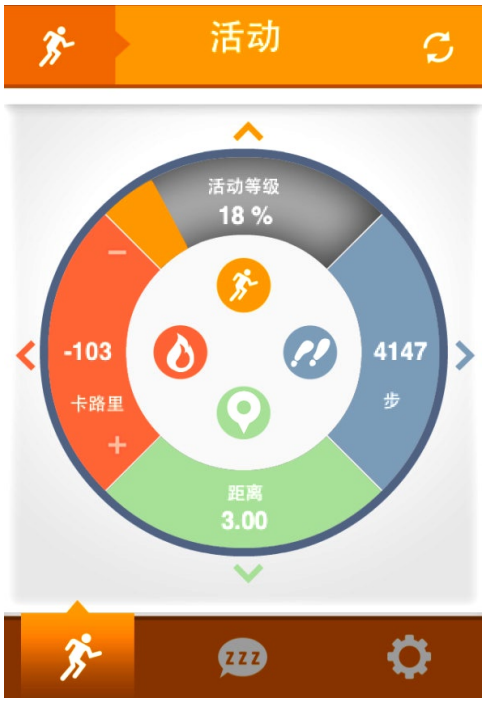
您可在应用程序中设定活动级别（**30**/**60**/**90**/**120** 分钟），设定后，程序将生成一系列目标数据以作为参考，包括目标步数、卡路里和距离。

您也可以在**活动**屏幕选择活动时间（**30**/**60**/**90**/**120** 分钟）。

表示您已完成的目标状态。当图标显示完全时，即表示您已完成当天的目标。

设置卡路里摄入量

您可在应用程序中设置卡路里摄入量。您可在包装内找到每种食物所含的卡路里，或直接在网上搜寻。在食用该种食物前，添加卡路里值。应用程序将自动显示摄入（**+**，暗橘色）和消耗（**-**，浅橘色）的卡路里差值。



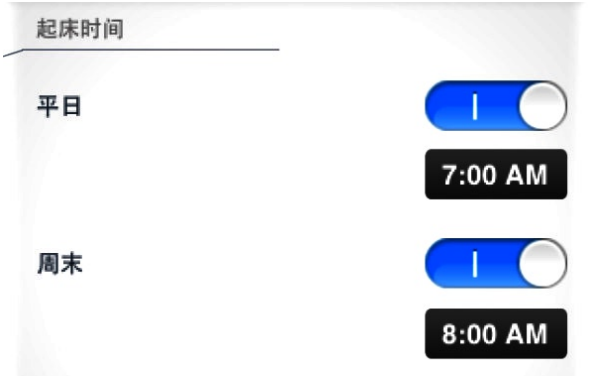
轻击**设定目标**以设置**摄取卡路里（千卡）**，然后手动输入数值。您可以随时添加数值。

设备将自动计算并显示出**燃烧卡路里（千卡）**。

活动 图标表示数据传输时的信号接收情况。

睡眠时间设定

本设备提供的睡眠监视功能包括**起床时间**范围**平日/周末**。如果不按下按钮，活动监视器将自动关闭睡眠模式并切换至活动模式。该功能可在用户忘记切换回活动模式时确保读数准确。
如想要关闭叫醒计时器，可选择 **Off**（关闭）。



支持信息

您可通过应用程序查看指南信息或浏览用户手册。

查看指南信息:
轻击**帮助**右侧的 > 图示可查看指南信息。左右滑动屏幕。

浏览用户手册:
轻击**使用指南**右侧的 > 图示，将通过**Acrobat Reader** 应用程序打开**PDF**文件（如需要，请先安装该应用程序）。

应用程序与活动监视器版本:
您可查看应用程序和活动监视器的版本信息。

官方网站:
您可访问本活动监视器的官方网站 **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**

活动模式

智芯负责收集您的活动量以进行分析，然后在应用程序上显示实时数据。

本活动监视器使用 3D 传感技术计算您的活动量，计算总量为每日 30 分钟，或每周 150 分钟。指示灯的不同颜色表示已完成的不同活动量。

有用参考

WHO–欧盟委员会

“根据 WHO 建议，年龄在 18 至 65 周岁的成年人应至少完成每周五天、每天 30 分钟的中强度体育锻炼。”

“每周应增加 2 至 3 天的肌肉强度和耐力锻炼。”

美国疾病控制与预防中心

“成年人需要至少 2 小时 30 分钟（150 分钟）的中强度锻炼。”应每周进行有氧运动（即健步走）和每周 2 天或 2 天以上的肌力强化运动（包括腿部、臀部、背部、腹部、胸部、肩部及手臂）。”

完成目标和指示灯

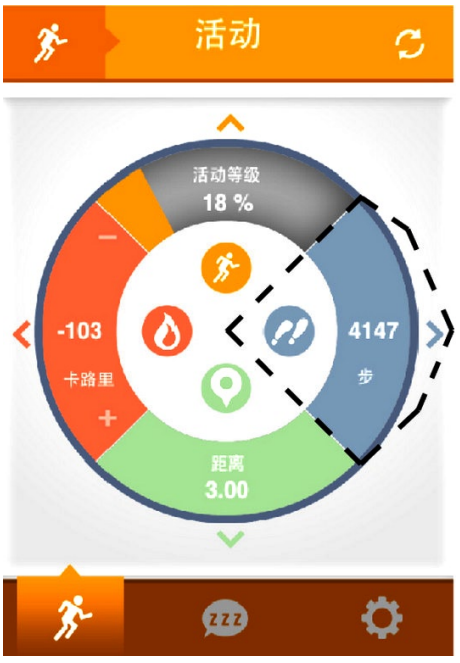
可通过 LED 指示灯的颜色直接观察活动完成情况。

- 按下操作按钮，您将看到相应的 LED 灯颜色持续 3 秒。

已完成活动量	级别	LED 颜色
<= 50%	轻度	红
51–89%	中度	黄
90–99%	强度	绿
>=100%	高强度	蓝

查看活动数据

在**活动**屏幕（轻击 图示），可以查看以下数据：**活动级别**、**步数**、**距离（千米）**和**卡路里（千卡）**。每类数据的目标值显示在相应的圆弧内以便于您参考。

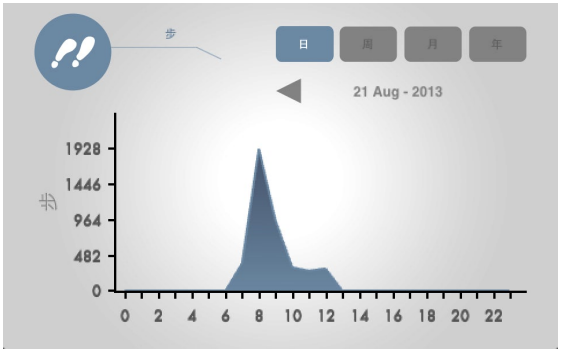


在显示器上点击所需区域（例如上图中的虚线区），将显示出相应屏幕，包括图像。

再次点击箭头 ∨/∧/</>，可返回至上一屏幕。

查看图像数据:

旋转屏幕到水平状态，然后选择**日**、**周**、**月**和**年**以查看数据历史。轻击 ◀ / ▶ 以选择所需的时间范围，或左右挥点屏幕。



睡眠监视模式

您需要设置叫醒时间范围，请查看**睡眠时间设定**部分以了解详情。

活动监视器可检测到您在睡眠时发出的动作，并将睡眠状态传输到应用程序以进行分析。应用程序可以图像形式显示出您的睡眠状态，以供您参考。

开始

开始睡眠:

当您准备好休息时，按住操作按钮直至 LED 指示灯亮起紫色 3 秒钟。智芯将开始记录您的睡眠状态。确保睡眠模式运行正常，您可按下操作按钮待紫色指示灯闪烁一次。

注 进入睡眠模式后，蓝牙连接将自动断开。

睡眠后:

再次按住操作按钮，直至 LED 指示灯以紫色闪烁 3 秒钟。

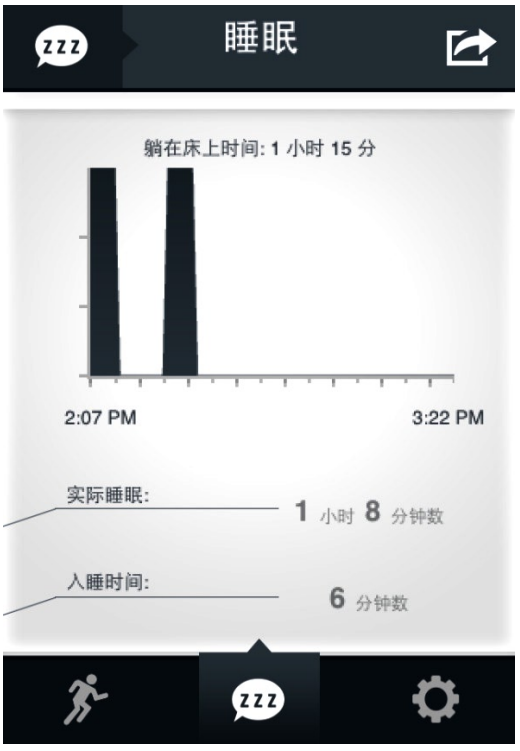
注 如要重新连接蓝牙，按住操作按钮 5 秒钟以手动连接。

重要事项 自您按下操作按钮以启动睡眠模式 12 小时后，智芯将自动退出睡眠模式，然后切换至活动模式。

查看睡眠数据

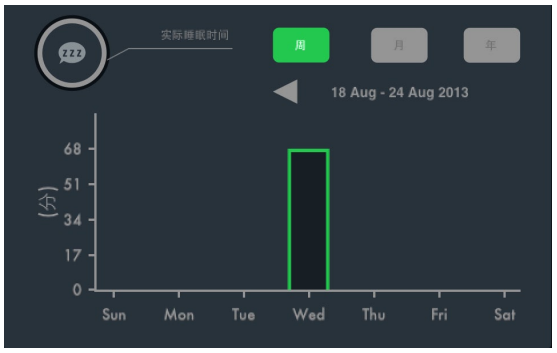
应用程序可记录以下数据:

- 就寝时间（包括开始/结束时间）
- 实际睡眠时间
- 进入睡眠时间
- 结束睡眠时间



查看图像数据:

旋转屏幕到水平状态，然后选择**日**、**周**、**月**和**年**以查看数据历史。轻击 ◀ / ▶ 以选择所需的时间范围。



分享您的数据

分享您的活动状态:

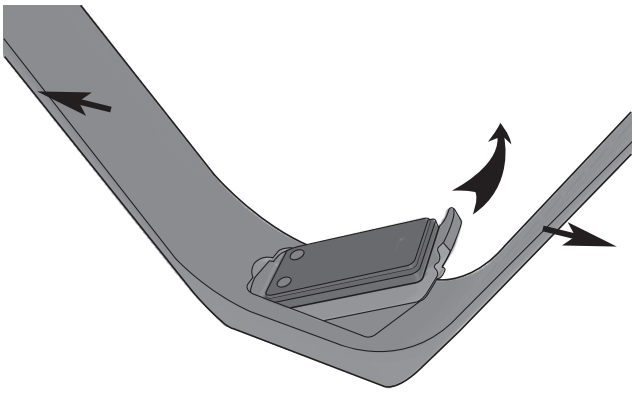
您可将活动状态分享至 **Facebook** 或 **Twitter**。

在**活动**屏幕（ ），点击 ，然后选择 **Facebook** 或 **Twitter** 即可分享您的数据。

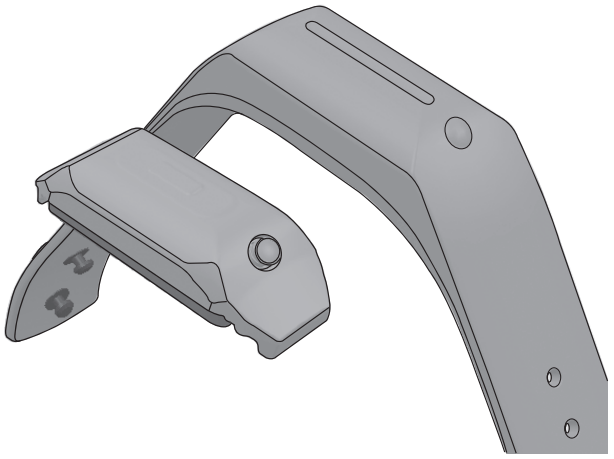
注 公开数据前，您需要首先登录 **Facebook**。

清洁活动监视器

本活动监视器可进行清洗，但在清洗前必须拆除智芯。



展开腕带，稍稍用力从腕带取下智芯。



用微微湿润的软布擦洗活动监视器。请勿使用化学清洁剂，这可能损坏活动监视器。在装回智芯之前，必须确保活动监视器已完全晾干。

规格

类型	说明
尺寸 （长x宽x高）	38 x 23 x 18 毫米 （1.5 x 0.9 x 0.7 英寸）
重量	20.9 克（0.74 盎司）
工作温度	
温度范围（工作）	-10 ° C 至 40 ° C
温度范围（存放）	-20 ° C 至 60° C
电源	
充电	USB
用户资料	
性别	男/女 默认：女
出生年	1914-2013
年龄	默认：25
体重范围	20-225 千克（44-495 磅） 默认：50 千克（110 磅）
身高范围	69-231 厘米（2 英尺 3 英寸 7 英尺 7 英寸） 默认：170 厘米（5 英尺 7 英寸）
活动模式	
活动时间范围	默认：30 分钟 范围：30/60/90/120 分钟
步数	默认：10000 范围：0-99999
距离	默认：7 千米 范围：0-99 千米
卡路里消耗量	默认：1000 千卡 范围：0-99999 千卡
卡路里摄入量	默认：1000 千卡 范围：0-99999 千卡
睡眠监视模式	
叫醒时间	工作日：上午 7 点 休息日：上午 8 点

警告

- 请勿对主机体猛力施压、撞击, 或将主机放置在大量灰尘、温度或湿度变化大的地方。
- 请勿用报纸、窗帘等物品盖住通孔。
- 请勿将机体浸水。若不慎将机体沾水, 立即使用柔软、不含麻质的布擦拭。
- 请勿使用磨损或腐蚀性的物质清洁机体。
- 不要折改内部零件。此举将终止产品保修。
- 手册中显示的图像可能与实际产品有差异。
- 丢弃本产品时，请确保个别回收作特别处理。
- 将本产品放在某些木质表面，将可能损坏漆料，**Oregon Scientific** 概不负责。请咨询家具制造商，了解家具保养。
- 未经制造商的许可，不得复制手册中的任何内容。

注 我们有权更改本产品的技术规格和本使用手册之内容，而无需另行通知。

注 产品功能和附件并非所有国家都可用到。如需更多资讯,请联络当地经销商。

关于欧西亚

浏览我们的网站www.oregonscientific.com.cn了解更多关于欧西亚的产品。

如有任何疑问，请联络我们的客户服务 enquiry@oregonscientific.com.cn.

Oregon Scientific Global Distribution Limited保留权利，随时行使独立裁决权，于未事前通知情况下诠释和解释本用户手册之任何内容、条款与条件并修改之。若英语版本与任何其他语言版本有任何不一致处，将以英语版本为准。

Oregon SCIENTIFIC
歐 西 亞
www.oregonscientific.com
Oregon Scientific Inc.
Tualatin, Oregon USA
欧西亚中国授权制造商
展科电子（深圳）有限公司
制造地:中国深圳宝安臣田工业村

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

Monitor de atividades 24x7

Modelo: PE128

Manual do Utilizador

INTRODUÇÃO

Parabéns! Ao adquirir o nosso Monitor de atividades 24x7 Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo (PE128), deu o primeiro passo para controlar todas as suas atividades diárias, de dia ou de noite. Pensamos que seria útil adquirir dados de atividade de forma fácil e transferi-los para un aplicativo em seu smartphone através do Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). A partir de agora pode acompanhar de forma fácil e sistemática o seu volume de atividade e a qualidade do sono todos os dias. Algumas das suas funcionalidades incluem:

- Centro inteligente removível
- Faixa ajustável contra pó

O monitor de confiável é atualmente compatível com o iPhone 4S e versão avançada/ iPod touch (5.ª Ger.)/iPad 3 que possuem o logotipo Bluetooth® para alcançar uma ligação de transmissão fiável.

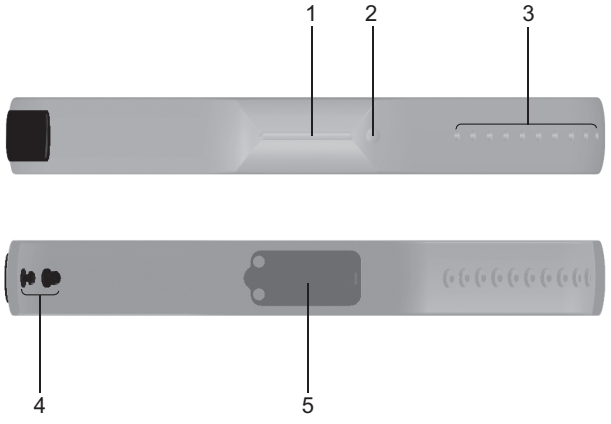
NOTA Este manual contém informações de segurança e de cuidados a ter importantes, e fornece instruções passo-a-passo para usar este produto. Para obter o benefício máximo da sua aquisição, leia o manual completo e guarde-o para futuras consultas.

ARTIGOS INCLUÍDOS NA EMBALAGEM

A embalagem deverá incluir os seguintes artigos:

- 1 x Monitor de atividade
- 1 x Suporte de carregador
- 1 x Cartão de garantia da Oregon Scientific™
- 1 x Guia de início rápido

VISÃO GERAL

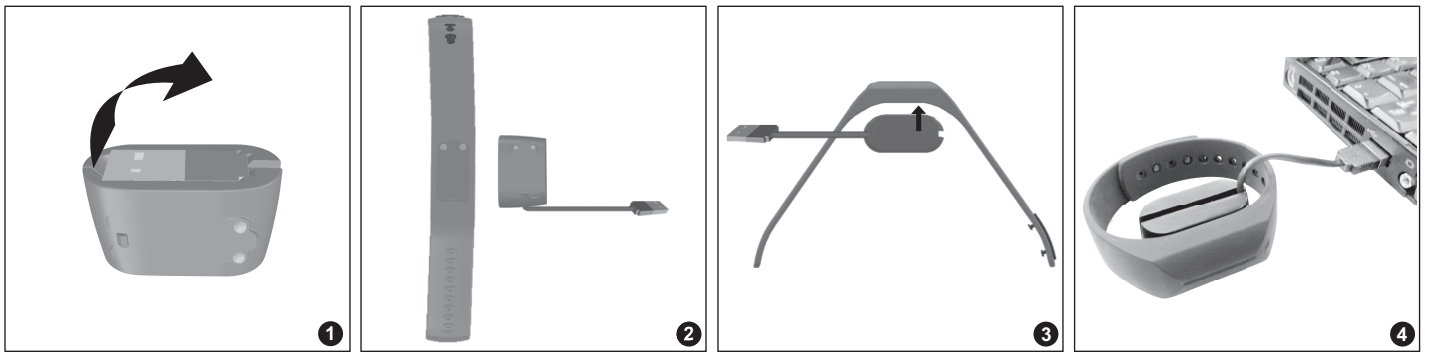


1. LED indicador
2. Botão de funcionamento
3. Orifícios dos botões de pressão
4. Botões de pressão
5. Centro inteligente

CARREGAMENTO E INDICADORES

Antes de começar a utilizar o monitor de atividade, carregue-o durante, pelo menos, 1 hora.

1. Retirar o cabo USB do suporte do carregador.
2. Alinhar os dois pontos de ligação de metal do suporte do carregador com o par no centro inteligente.
3. Aproxime os pontos de ligação um do outro por via magnética até estarem totalmente ligados.
4. Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB do seu PC.



5. Assim que o centro inteligente esteja correctamente ligado ao suporte do carregador, a luz indicadora acende.

Indica-dores	Estado	Acção
Vermelho aceso	A carregando	Para manter o centro inteligente carregado, ligue-o ao suporte do carregador quando não estiver sendo usado.
Verde aceso	Carregamento concluído	Remover o suporte do carregador do centro inteligente.
Vermelho a piscar 3 vezes quando o botão de funcionamento é pressionado .	Bateria fraca	Carregar de forma contínua sem interrupção até que o indicador fique verde.

PARA COMEÇAR

USAR

O monitor de atividade é ajustável de forma a adequar-se a diferentes tamanhos de pulsos. Coloque o monitor de atividade no seu pulso, seguindo os passos seguintes:

1. Inserir os botões de pressão nos orifícios dos botões de pressão adequados. Não coloque o monitor de atividade muito solto para evitar cálculos inexato.
2. Por razões de segurança, puxe o monitor de atividade com alguma pressão para ter a certeza de que não se solta facilmente do pulso.

APLICAÇÃO

O seu monitor de atividade pode ajudar a controlar as suas atividades durante o dia e o estado de seu sono à noite enquanto transmite os seus dados para o seu dispositivo móvel.

Baixe a aplicação, disponível na App Store, para seu dispositivo móvel. Para uma pesquisa rDynamo como palavra-chave no motor de busca.

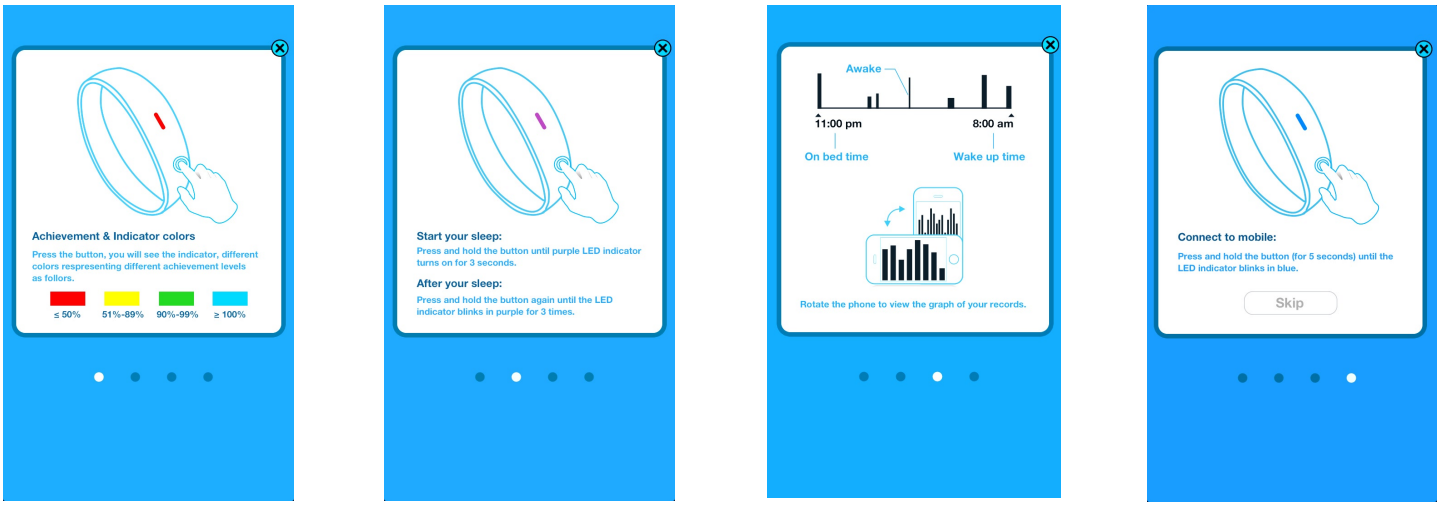
é o ícone da aplicação.

Ligar o Bluetooth:

Uma mensagem de contexto (veja abaixo) aparece para lembrá-lo que deve ligar o Bluetooth em **Settings** (Definições).

Tela de orientação:

Navegue pelas telas de orientação, arrastando-as para a esquerda ou para a direita. Pressione **Skip** (Pular) na última tela para sair.


Achievement & Indicator colors
Press the button, you will see the indicator, different colors respresenting different achievement levels as follors.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Start your sleep:
Press and hold the button until purple LED indicator turns on for 3 seconds.
After your sleep:
Press and hold the button again until the LED indicator blinks in purple for 3 times.
Awake
11:00 pm
8:00 am
On bed time
Wake up time
Rotate the phone to view the graph of your records.
Connect to mobile:
Press and hold the button (for 5 seconds) until the LED indicator blinks in blue.
Skip

Ligue o seu dispositivo móvel:

Ative o Bluetooth no seu smartphone. Mantenha o botão de funcionamento pressionado durante 5 segundos para entrar no modo de ligação através de Bluetooth. O indicador pisca 3 vezes a azul.

NOTA A ligação Bluetooth irá desligar-se automaticamente na situação seguinte:

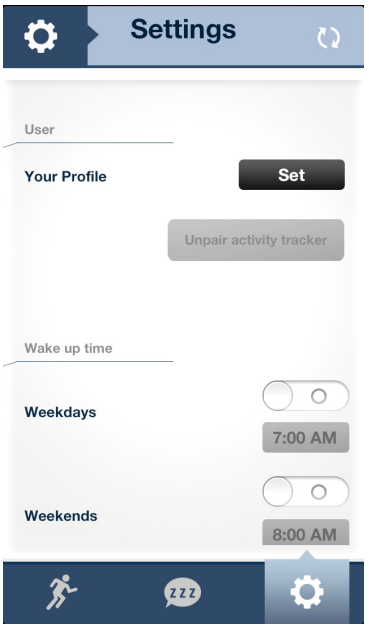
1. A aplicação é executada como tarefa de fundo durante 5 minutos.
2. A aplicação ou o dispositivo móvel é desligado.
3. A transmissão Bluetooth está fora de alcance.
4. O monitor de atividade está em modo inactivo durante 5 minutos, como quando está colocado sobre uma mesa.
5. O monitor de atividade inicia o modo de monitorização do sono.

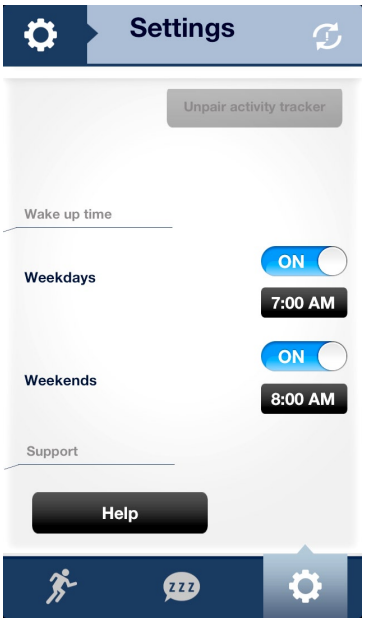
DEFINIÇÕES

Entra automaticamente no tela de configuração do Perfil.

Se desejar modificar o seu perfil, siga os passos abaixo:

1. Pressione o ícone para entrar no tela de configuração.
2. Pode configurar várias definições, incluindo **User** (Utilizador), **Activity** (Atividade), **Wake up time** (Hora de despertar) e **Support** (Assistência).



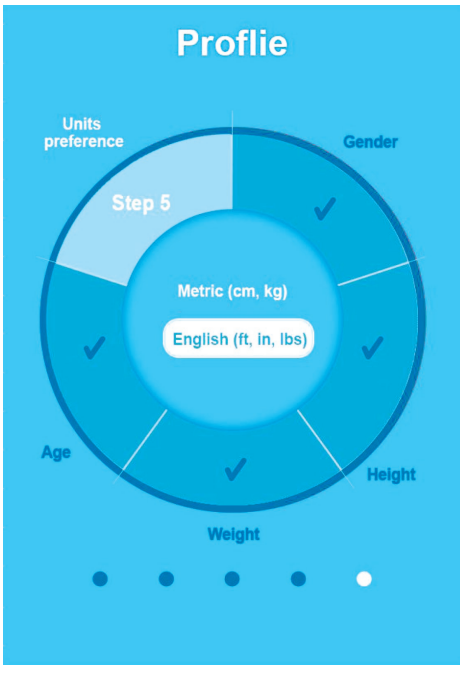


PERFIL DE UTILIZADOR

Assim que a aplicação estabelecer a ligação bem sucedida com o centro inteligente através de Bluetooth (apenas a primeira vez), acederá automaticamente ao tela **Profile** (Perfil).

Pressione cada um dos arcos para concluir a configuração individual, como **Gender** (Sexo), **Height** (Altura) e unidade de medição (**cm** ou **inch** (polegadas)), **Weight** (Peso) e (**kg** ou **lb**), **Age** (Idade) (data de nascimento), **Units preference** (Preferência de unidades) (**ft, in**, **lbs**).

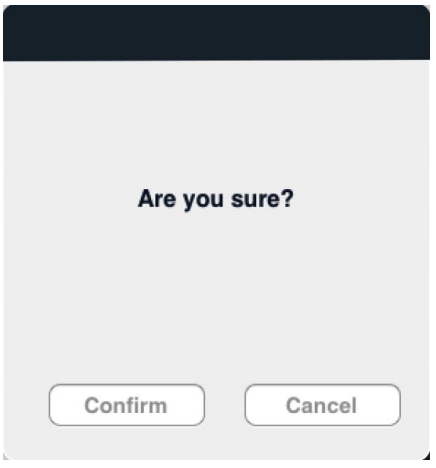
O tela entra automaticamente no tela **Activity** (Atividade).



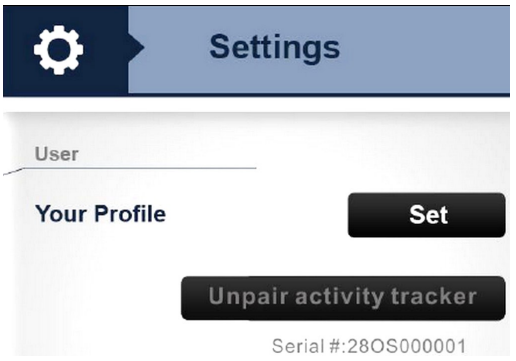
MUDAR O MONITOR DE ATIVIDADE

Caso pretenda utilizar outro monitor de atividade compatível, deverá desemparelhar o anterior monitor de atividade da aplicação.

1. Pressione o ícone para entrar no tela de configuração.
2. Pressione em **Unpair activity tracker** (Desemparelhar monitor de atividade).
3. **Are you sure?** (Tem a certeza?) é apresentado no tela. Caso queira confirmar o desemparelhamento, seleccione **Yes** (Sim). Caso pretenda sair, Pressione **No** (Não).

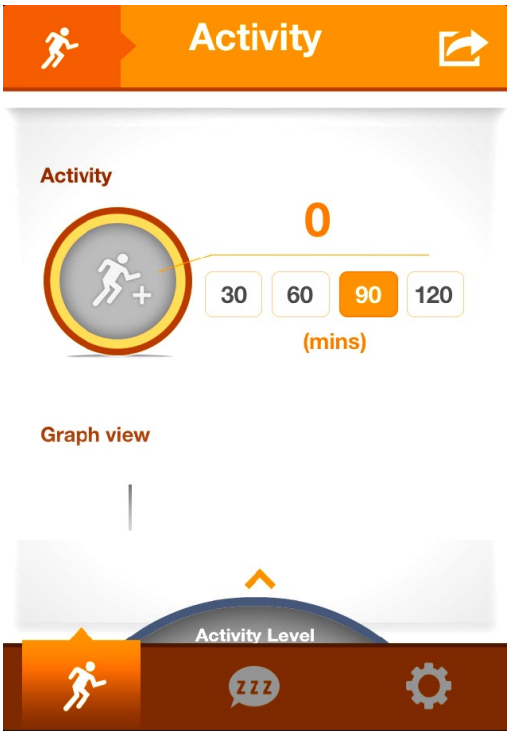


NOTA Se o monitor de atividade estiver emparelhado, pode visualizar o número de série sob o botão **Unpair activity tracker** (Desemparelhar monitor de atividade).



OBJECTIVO DE NÍVEL DE ATIVIDADE DIÁRIA

Pode configurar o nível da atividade na aplicação (**30**/**60**/**90**/**120** minutos), a aplicação vai gerar uma série de dados-alvo como referência, incluindo passos, calorias e distância a alcançar.

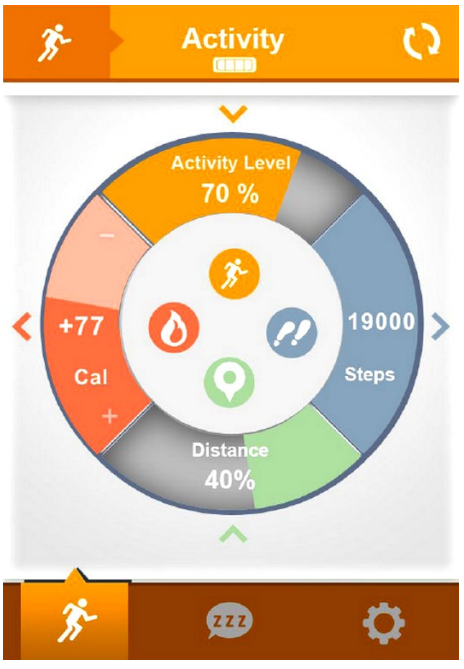


Ou, no tela **Activity (Atividade)**, seleccione as opções do tempo de atividade (**30**/**60**/**90**/**120** minutos).

representa o estado da concretização do seu objectivo. Assim que o ícone seja apresentado na imagem completa, o objectivo é alcançado nesse dia.

CONFIGURAR CONSUMO DE CALORIAS

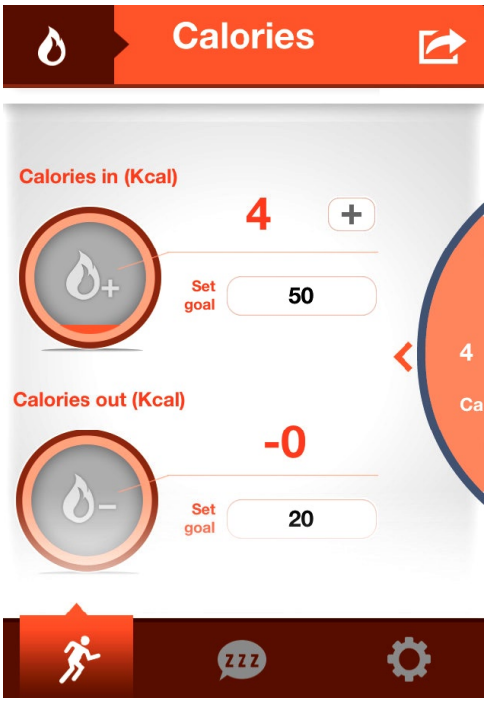
Pode definir o consumo de calorias na aplicação. As calorias de cada alimento podem ser encontradas na embalagem ou pode pesquisar na Internet. Pode adicionar o valor calórico antes de consumir esse alimento. A aplicação apresenta automaticamente o equilíbrio calórico (**Cal)** entre a ingestão (**+**, em laranja escuro) e o consumo (**-**, a laranja claro).



Pressione **Set goal (Configurar objectivo)** para **Calories in (Calorias em) (Kcal)** e introduza o valor manualmente. Pode adicionar valores a qualquer altura.

O valor de **Calories out (Calorias perdidas) (Kcal)** será automaticamente calculado e apresentado.

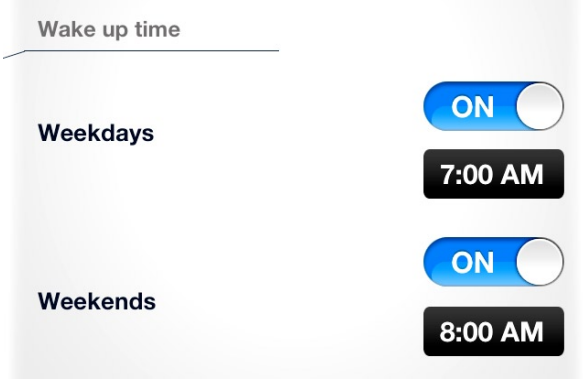
O ícone animado representa a condição de recepção do sinal da transmissão de dados.



CONFIGURAÇÃO DO TEMPO DE SONO

Pode definir a sua função de monitorização do sono, incluindo o intervalo de **Wake up time** (Hora de despertar) (**Weekdays** (Dias da semana)/**Weekends** (Fim-de-semana) ou ambos) e as opções de tempo exactas. O monitor de atividade irá desativar automaticamente o modo de sono e mudar para o modo de atividade, se não for premido qualquer botão. Esta funcionalidade garante a correcção das leituras que o utilizador se esquece de mudar para o modo atividade premindo o botão.

Caso pretenda desligar o temporizador de despertar, pode seleccionar **Off** (Desligado).



INFORMAÇÕES DE ASSISTÊNCIA

Pode consultar as informações do guia ou pesquisar o manual do utilizador usando a aplicação.

Consultar as informações do guia:

Pressione em › à direita de **Help** (Ajuda) para consultar as informações do guia. Arraste o tela para a direita ou para a esquerda.

Pesquisar o manual do utilizador:

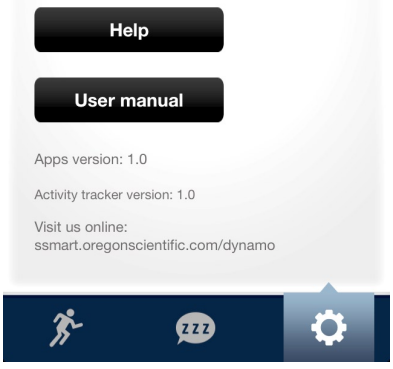
Pressione em › à direita do **Manual do utilizador**, o ficheiro será aberto em formato PDF na aplicação Acrobat Reader (instale-a, caso seja necessário).

Versão da aplicação e do monitor de atividade:

Pode consultar as informações da versão da aplicação e do monitor de atividade.

Website oficial:

Pode visitar o website oficial do seu monitor de atividade através de **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**



MODO ATIVIDADE

O centro inteligente recolhe o volume da sua atividade para análise e depois apresenta os dados em tempo real na aplicação.

O monitor de atividade usa tecnologia de sensor 3D para contar o seu volume de atividade para alcançar 30 minutos por dia ou 150 minutos por semana, no total. As diferentes cores do indicador no monitor de atividade representam diferentes atividades alcançadas.

REFERÊNCIAS ÚTEIS

OMS-Comissão Europeia

"Para adultos saudáveis com idades entre os 18 e os 65 anos de idade, o objectivo recomendado pela OMS é alcançar um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 dias por semana."

"As atividades para aumentar a força muscular e a resistência devem ser adicionadas 2 a 3 dias por semana."

Centros Norte-Americanos para o Controlo e Prevenção de Doenças

"Os adultos necessitam de pelo menos 2 horas e 30 minutos (150 minutos) de intensidade moderada." Atividade aeróbica (ou seja, caminhar rápido) todas as semanas e as atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana que trabalhem grupos de músculos importantes (pernas, ancas, costas, abdómen, peito, ombros e braços)."

CONCRETIZAÇÃO E INDICADOR

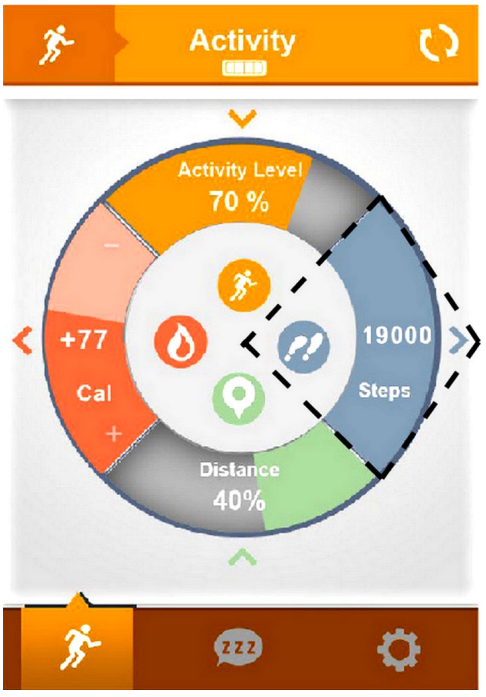
Pode ver a sua concretização de atividade directamente através do LED indicador de cor.

- Prima o botão de funcionamento e visualizará o LED correspondente durante 3 segundos.

Concretização da sua atividade	Nível	Cor LED
<= 50%	Ligeiro	Vermelho
51-89%	Moderado	Amarelo
90-99%	Intenso	Verde
>=100%	Muito intenso	Azul

VER DADOS DA ATIVIDADE

No tela **Activity** (Atividade) (Pressione o ícone), pode ver os dados da seguinte forma: **Activity Level** (Nível de atividade), **Steps** (Passos), **Distance** (Distância) (**km**) e **Cal** (calorias, **kcal**). O volume-alvo de cada dado é apresentado no arco correspondente para sua referência.

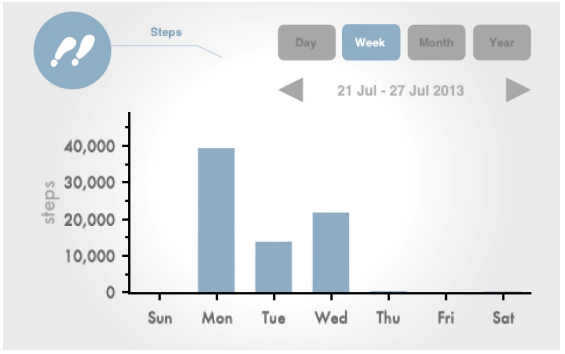


Pressione a sua área desejada (como a área da linha a tracejado acima) e o tela apresenta o tela correspondente, incluindo a vista em gráfico.

Pressione novamente a seta ⌄ / ⌃/ < / >, para voltar para o tela anterior.

Para ver dados em gráfico:

Rode o tela para a horizontal, e depois pode rever o histórico dos dados seleccionando os ícones, **Day** (Dia), **Week** (Semana), **Month** (Mês) e **Year** (Ano). Prima ◀ / ▶ para seleccionar o intervalo de tempo desejado ou deslize o tela para a esquerda ou para a direita.



MODO DE MONITORIZAÇÃO DO SONO

Tem de configurar o intervalo do tempo de despertar. Consulte a secção **Sleep Time Setting** (Configuração do tempo de sono) para obter mais informações.

O monitor de atividade pode detectar vibrações durante o seu sono e transferir o estado do sono para a aplicação para ser analisado. A aplicação pode apresentar graficamente o estado do seu sono para análise.

INICIAR

Iniciar o seu sono:

Quanto estiver preparado para dormir, mantenha pressionado o botão de funcionamento até que o indicador LED acenda a roxo durante 3 segundos. O centro inteligente começa a registar o estado do seu sono. Para se certificar de que o modo de sono funciona adequadamente, pode pressionar o botão de funcionamento, o indicador roxo pisca uma vez.

NOTA A ligação Bluetooth é automaticamente desligada ao iniciar o modo de sono.

Depois do seu sono:

Mantenha novamente pressionado o botão de funcionamento até o indicador LED piscar a roxo durante 3 segundos.

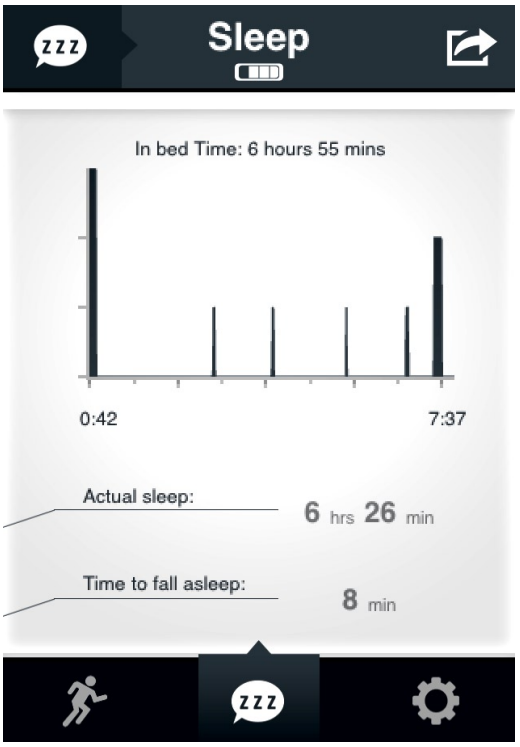
NOTA Para voltar a ligar a Bluetooth, mantenha o botão de funcionamento pressionado durante 5 segundos para ligar manualmente.

IMPORTANTE O centro inteligente sai automaticamente do modo de monitorização do sono após 12 horas a partir do momento em que prime o botão de funcionamento para iniciar o modo, e depois muda para o modo atividade.

VER DADOS DO SONO

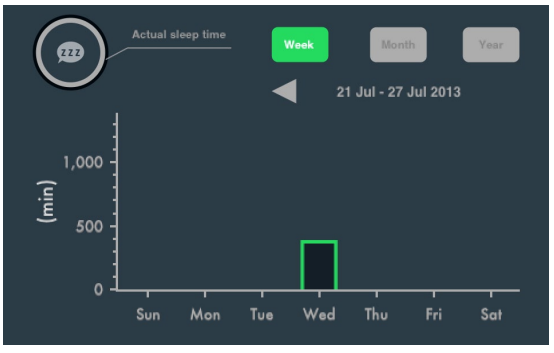
A aplicação regista os dados da seguinte forma:

- O tempo na cama (incluindo tempo de início/fim)
- Tempo de facto a dormir
- Tempo para adormecer
- Tempo para terminar o sono



Para ver dados em gráfico:

Rode o tela para a horizontal, e depois pode rever o histórico dos dados seleccionando os ícones, **Day** (Dia), **Week** (Semana), **Month** (Mês) e **Year** (Ano). Prima ◀ / ▶ para seleccionar o intervalo de tempo desejado.



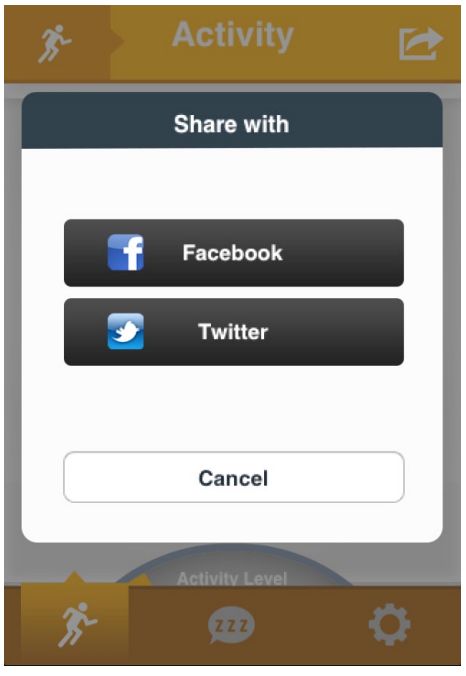
PARTILHE OS SEUS DADOS

Partilhe o estado da sua atividade:

Pode partilhar o estado da atividade no facebook e no twitter.

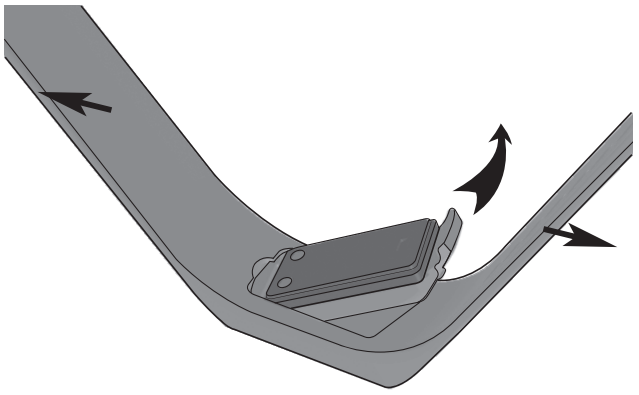
No tela **Activity** (Atividade) ( ), pode partilhar os dados premindo , e depois seleccione **Facebook** ou **Twitter.**

NOTA Antes de colocar os dados no facebook tem de iniciar sessão.

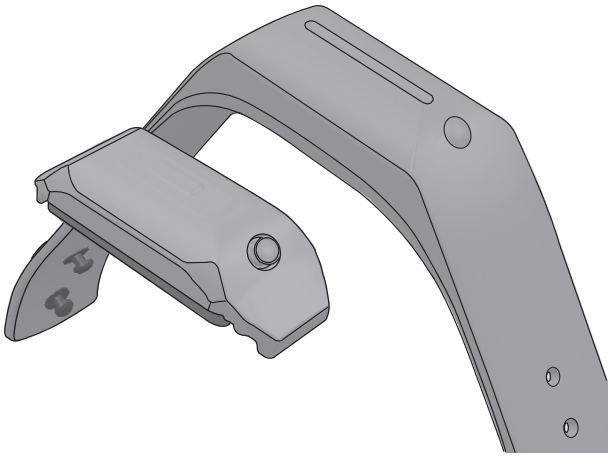


LIMPAR O SEU MONITOR DE ATIVIDADE

Pode limpar o monitor de atividade, mas o centro inteligente tem de ser removido da banda.



Estique a banda e remova o centro inteligente da banda com os dedos aplicando alguma pressão.



Limpe o monitor de atividade com um pano suave, ligeiramente humedecido. Não use detergentes químicos para limpar uma vez que pode danificar a banda. Certifique-se de que a banda está bem seca antes de voltar a colocar o centro inteligente no monitor de atividade.

ESPECIFICAÇÕES

Tipo	Descrição
Dimensões (C x L x A)	38 x 23 x 18 mm
Peso	20,9 g
Temperatura de funcionamento	
Intervalo de temperatura (funcionamento)	-10 °C a 40 °C
Intervalo de temperatura (armazenamento)	-20 °C a 60 °C
Alimentação	
Carregamento	USB
Perfil de Utilizador	
Sexo	Masculino/Feminino Predefinição: Feminino
Ano de nascimento	2013-1914
Age	25
Intervalo do peso	20-225 kg Predefinição: 50 kg
Intervalo da altura	69-231 cm Predefinição: 170 cm
Modo de atividade	
Intervalo do tempo de atividade	Predefinição: 30 minutos Intervalo: 30/60/90/120 minutos
Passos	Predefinição: 10000 ntervalo: 0-99999
Distância	Predefinição: 7 km Intervalo: 0-99 km
Calorias perdidas	Predefinição: 1000 Kcal Intervalo: 0-99999 Kcal
Calorias consumidas	Predefinição: 1000 Kcal Intervalo: 0-99.999 Kcal
Modo de Monitorização do Sono	
Tempo de despertar	Dia da semana, 7h Fim-de-semana, 8h

PRECAUÇÕES

- Limpar somente com um pano suave ligeiramente molhado com água quente ou sabão suave.
- Não exerça força excessiva no produto nem o submeta a choques, pó, mudanças de temperaturas ou umidade. Nunca exponha o produto à luz solar direta por períodos prolongados. Tal tratamento pode resultar em funcionamentos incorretos.
- Não alterar os componentes internos. Ao fazê-lo invalidará a garantia do produto e pode causar danos. A unidade não contém peças reparáveis pelo utilizador.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente abrir este dispositivo. Contatar o revendedor ou o nosso serviço de apoio ao cliente caso o produto tenha de ser reparado.
- Devido a limitações de impressão, o mostrador apresentado neste manual pode ser diferente do mostrador actual.
- Os conteúdos deste guia de início rápido não podem ser reproduzidos sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e os conteúdos do guia de início rápido podem ser alterados sem prévio aviso. Para obter instruções completas sobre a utilização do produto, consulte o manual de usuário online em www.oregonscientific.com. A versão em inglês do manual contém a descrição do modo de funcionamento mais atualizada.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite o nosso website www.oregonscientific.com para saber mais sobre os produtos da Oregon Scientific.

Para mais informações, contate o nosso Serviço de Atendimento ao Cliente através do email sac@oregonscientific.com.br ou pelo telefone (11)3523-1934.

A Oregon Scientific Global Distribution Limited reserva o direito de interpretar e definir quaisquer conteúdos, termos e disposições neste manual do usuário, e de o modificar a seu exclusivo critério, em qualquer altura e sem aviso prévio. No caso de existir alguma inconsistência entre a versão em inglês e as outras versões noutras línguas, a versão em inglês prevalecerá.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Monitor de atividades 24x7 (Modelo: PE128) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz 29999/5/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

PAISES SUJEITOS A NORMA R&TTE

Todos os paises da União Européia, Suíça (CH)
e Noruega (N)

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

24/7 Activiteitstracker

Model: PE128

Handleiding

INTRODUCTIE

Gefeliciteerd! Met de aanschaf van onze Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo 24/7 Activiteitstracker (PE128) heeft u de eerste stap genomen naar het in de hand hebben van al uw dagelijkse activiteiten, zowel overdag als 's nachts. Wij hopen dat dit product u helpt gegevens over uw activiteiten te verzamelen en door te sturen naar uw mobiele app via Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). Van nu af aan kunt u elke dag eenvoudig en systematisch uw activiteiten en slaapkwaliteit bijhouden. Enkele van de functies zijn:

- Afneembare smart core
- Stofwerende en verstelbare band

Momenteel is de activiteitstracker compatibel met iPhone 4S en latere versies / iPod Touch (5e gen.) / iPad 3 met het Bluetooth® SMART READY -logo, om voor een stabiele verbinding te verzorgen.

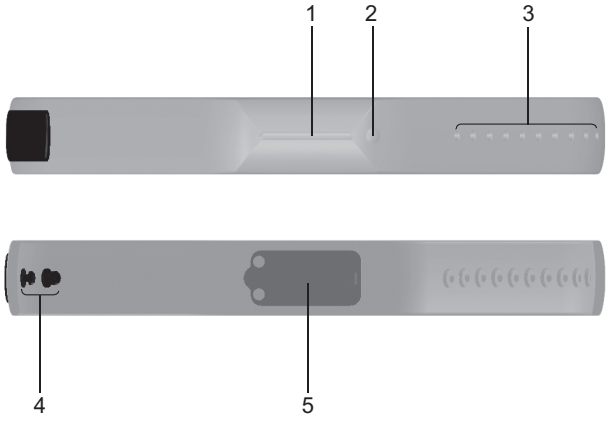
NB Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie, en stap-voor-stap instructies voor het gebruik van dit product. Om optimaal te profiteren van uw aankoop dient u de handleiding zorgvuldig door te lezen en te bewaren op een veilige plaats voor als u hem later nog eens wilt raadplegen.

INHOUD VERPAKKING

In deze verpakking zouden zich de volgende voorwerpen moeten bevinden:

- 1 x Activiteitstracker
- 1 x Oplader
- 1 x Oregon Scientific™ garantiekaart
- 1 x Snelle handleiding

OVERZICHT

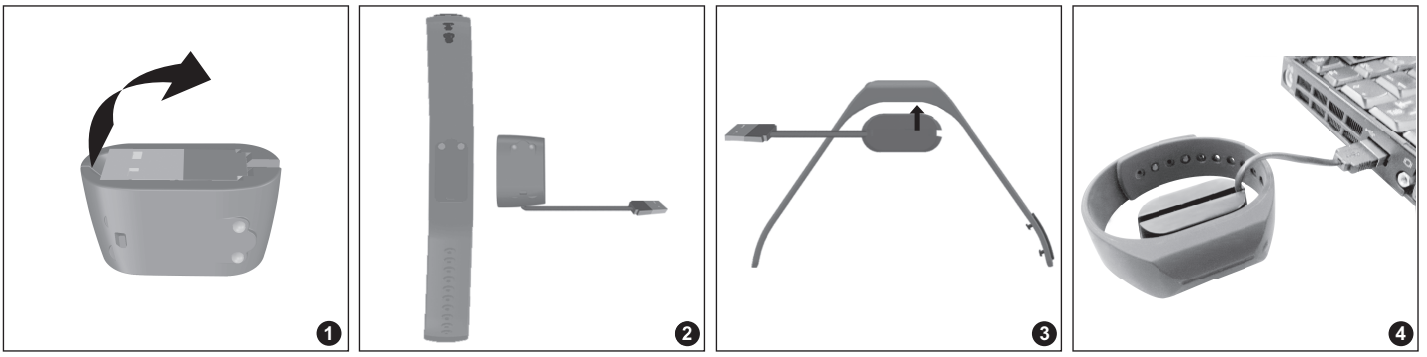


1. Indicator LED
2. Bedieningstoets
3. Sluitingsgaten
4. Sluitingsmagneten
5. Smart core

OPLADEN EN LAMPJES

Voordat u de activiteitstracker kunt gebruiken, moet u hem eerst ten minste 1 uur opladen.

1. Verwijder de USB-kabel uit de oplader.
2. Houd de metalen verbindingspunten van smart core bij die van de oplader.
3. De verbindingspunten zijn magnetisch en zullen elkaar dus aantrekken totdat ze verbonden zijn.
4. Steek het brede uiteinde van de USB-kabel in een USB-poort van uw PC.



5. Zodra de smart core correct verbonden is met de oplader, gaat het lampje aan.

Lampje	Status	Actie
Brandt rood	Opladen	Om te zorgen dat de smart core altijd opgeladen is, dient u hem in de lader te plaatsen wanneer u hem niet gebruikt.
Brandt groen	Opladen voltooid	Haal de smart core uit de oplader.
Knippert drie keer rood wanneer u op de bedieningstoets drukt.	Batterij raakt leeg	Laad het product ononderbroken op totdat het lampje groen wordt.

AAN DE SLAG

DRAGEN

Uw activiteitstracker is verstelbaar voor optimale pasvorm om elke pols. Om uw activiteitstracker om uw pols te doen, volgt u de stappen hieronder:

1. Steek de magnetische sluiting in het gewenste sluitingsgat. Als de activiteitstracker te los zit, worden de metingen minder nauwkeurig.
2. Trek de activiteitstracker iets aan, zodat hij niet te los om de pols zit.

TOEPASSING

Uw activiteitstracker helpt u uw activiteiten bij te houden gedurende de dag en ook terwijl u slaapt, stuurt het apparaat gegevens naar uw mobiele apparaat.

Download de app voor uw mobiele apparaat. Om de software snel te vinden, gebruikt u '**Dynamo**' als zoekopdracht. U vindt deze app in de Apple App Store.

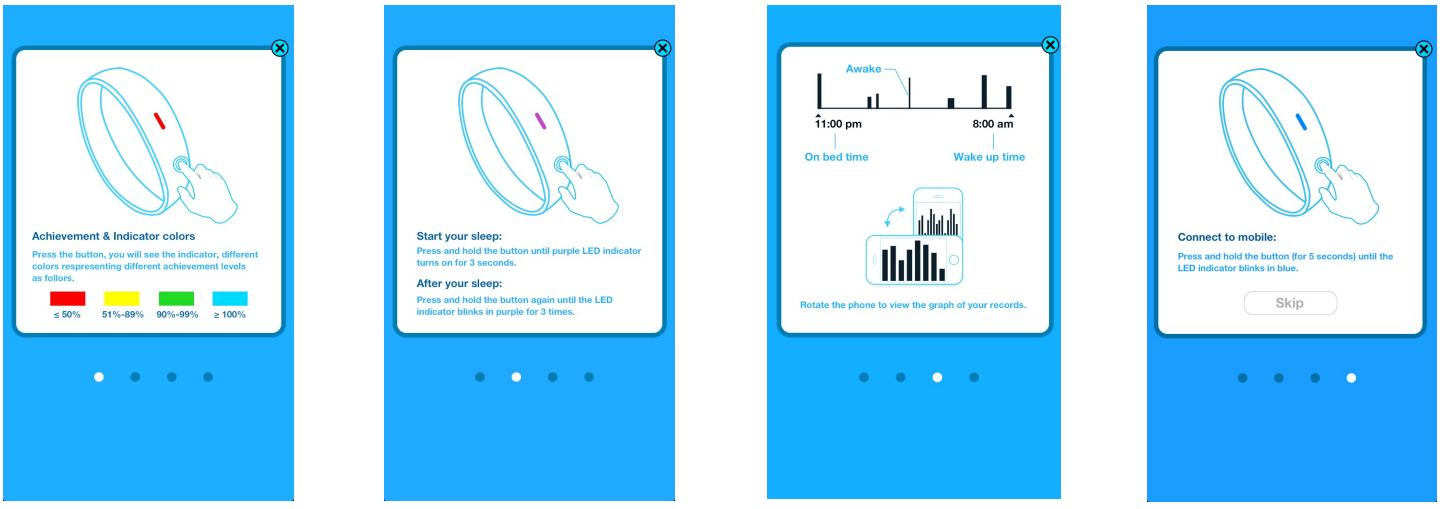
is het pictogram van de toepassing.

Bluetooth aanzetten:

Er verschijnt een pop-upbericht (zie hieronder) om u eraan te herinneren dat u Bluetooth moet inschakelen onder **Settings**(Instellingen).

Hulpprogramma:

U moet het hulpprogramma scherm voor scherm doornemen. Veeg het scherm van links naar rechts. Tik op **Overslaan** op het laatste scherm om af te sluiten.


Achievement & Indicator colors
Press the button, you will see the indicator, different colors respresenting different achievement levels as follors.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Start your sleep:
Press and hold the button until purple LED indicator turns on for 3 seconds.
After your sleep:
Press and hold the button again until the LED indicator blinks in purple for 3 times.
Awake
11:00 pm
8:00 am
On bed time
Wake up time
Rotate the phone to view the graph of your records.
Connect to mobile:
Press and hold the button (for 5 seconds) until the LED indicator blinks in blue.
Skip

Verbinden met uw mobiele apparaat:

Activeer Bluetooth op uw mobiele apparaat. Houd de bedieningstoets 5 seconden ingedrukt om de verbindingsmodus via Bluetooth te starten. Het lampje knippert 3 keer blauw.

NB De Bluetooth-verbinding wordt automatisch verbroken in de volgende situaties:

1. De toepassing draait 5 minuten als achtergrondtaak.
2. De toepassing of het mobiele apparaat wordt uitgeschakeld.
3. De Bluetooth-verzending is buiten bereik.
4. De activiteitstracker wordt 5 minuten niet gebruikt (als deze op tafel wordt geplaatst bijvoorbeeld).

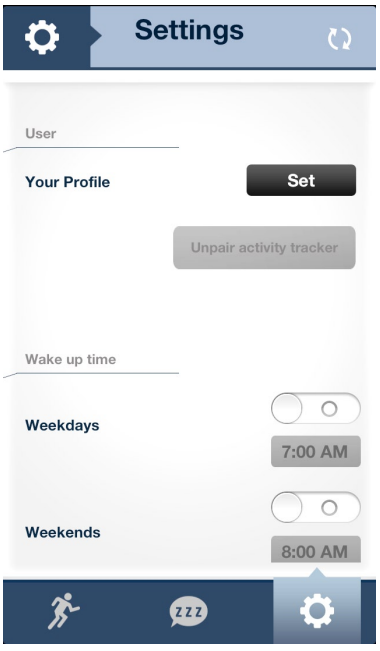
De activiteitstracker activeert de slaapmonitormodus.

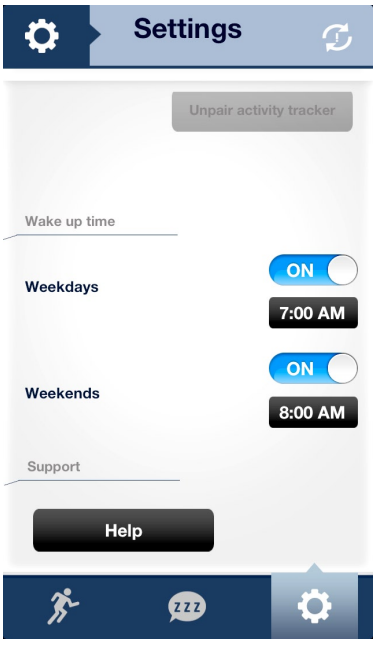
INSTELLINGEN

Het instellingenscherm voor uw profiel wordt automatisch geopend.

Wanneer u uw profiel wilt bijwerken, volgt u de stappen hieronder:

1. Tik op om het instellingenscherm te openen.
2. U kunt verschillende opties instellen, zoals **User** (gebruiker), **Activity** (activiteit), **Wake up time** (wektijd) en **Support** (ondersteuning).



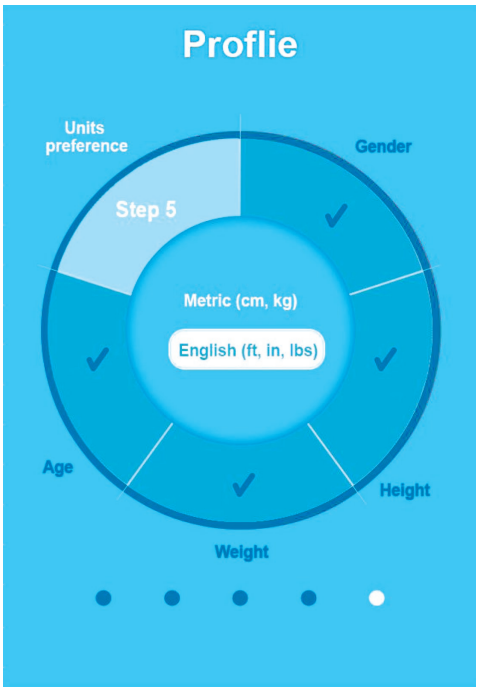


GEBRUIKERSPROFIEL

Zodra de toepassing met succes via Bluetooth verbinding heeft gelegd met de smart core (alleen de eerste keer), komt u automatisch terecht in het **Profile**-scherm.

Tik op de verschillende parten om de betreffende opties in te stellen, zoals **Gender** (geslacht), **Height** (lengte) en meeteenheid (**cm** of **inch**), **Weight** (gewicht) en (**kg** of **lb**), **Age** (leeftijd, geboortedatum), **Units preference** (voorkeurseenheden) (**ft, in**, **lbs**).

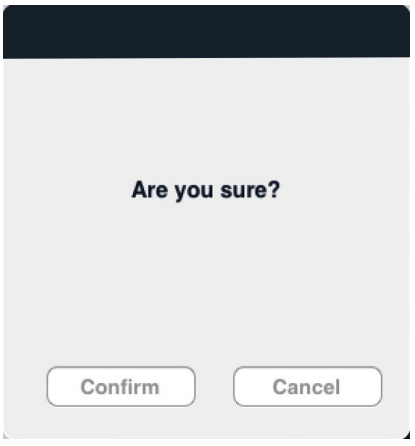
Vervolgens verschijnt automatisch het **Activity**-scherm.



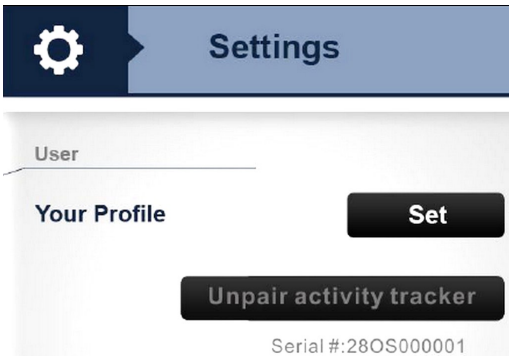
ANDERE ACTIVITEITSTRACKER

Als u een andere compatibele activiteitstracker wilt gebruiken, dan moet u eerst de koppeling van de toepassing met de huidige activiteitstracker verbreken.

1. Tik op om het instellingenscherm te openen.
2. Tik op **Unpair activity tracker** (activiteitstracker ontkoppelen).
3. **Weet je het zeker?** verschijnt op het scherm. Als u het ontkoppelen wilt bevestigen, tikt u op **Yes**. Als u wilt stoppen, tikt u op **No**.

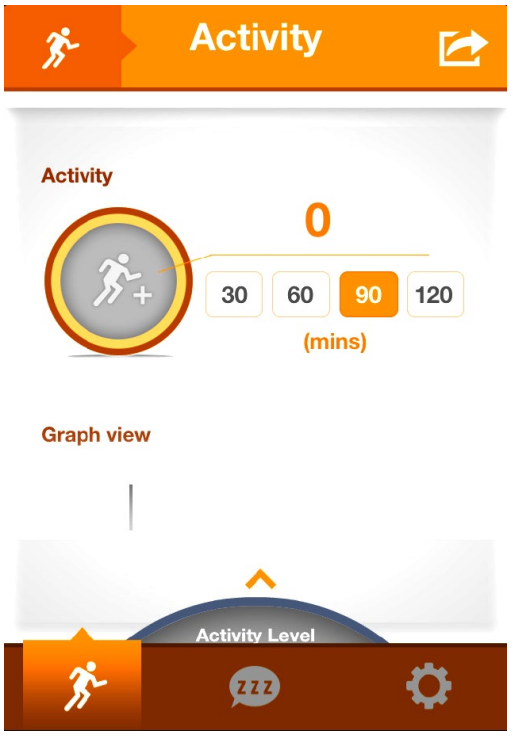


NB Als de activiteitstracker gekoppeld is, kunt u het serienummer zien onder de knop **Unpair activity tracker**.



DOELNIVEAU DAGELIJKSE ACTIVITEIT

U kunt uw activiteitniveau instellen in de toepassing (**30**/**60**/**90**/**120** minuten). De toepassing genereert een serie doelgegevens als referentie, waaronder doelen voor stappen, calorieën en afstand.

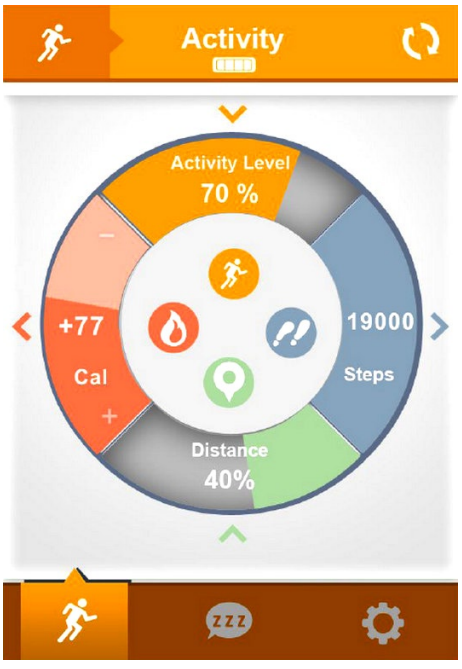


Or, in **Activity** screen, select the activity time options (**30**/**60**/**90**/**120** minutes).

geeft de status van de te behalen doelen weer. Zodra het pictogram volledig wordt weergegeven, is het doel voor die dag bereikt.

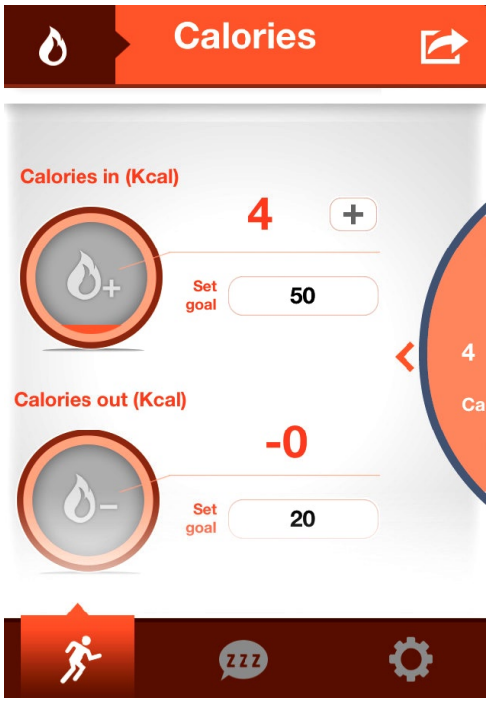
INNAME CALORIEËN INSTELLEN

U kunt in de toepassing instellen hoeveel calorieën u inneemt. U de meeste verpakkingen en op internet kunt u vinden hoeveel calorieën verschillende voedingsmiddelen bevatten. U kunt het aantal calorieën invoeren wanneer u iets eet. De toepassing geeft automatisch het verschil weer tussen het aantal calorieën (**Cal)** dat u inneemt (**+**, in donker oranje) en het aantal dat u verbruikt (**-**, in licht oranje).



Tik op **Set goal** (doel instellen) voor **Calories in (Kcal)** en voer de waarde handmatig in. U kunt dit aantal wijzigen wanneer u wilt.
De waarde van **Calories out (Kcal)** wordt automatisch berekend en weergegeven.

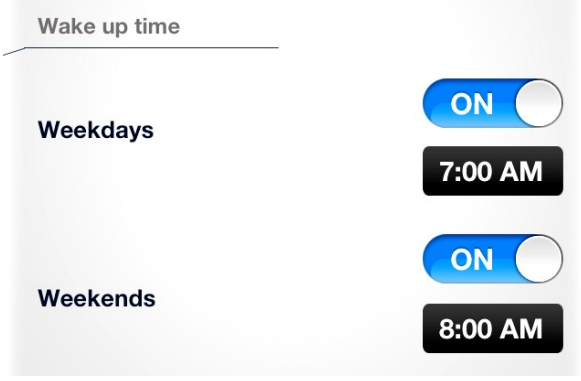
Een geanimeerd -pictogram geeft de kwaliteit van de signaalontvangst weer.



SLAAPTIJD INSTELLEN

U kunt de slaapmonitor-functie instellen, waaronder **Wake up time** range (mogelijke wektijd) (**Weekdays** (weekdagen) / **Weekends** of beide) en exacte tijden. De activiteitstracker schakelt automatisch de slaapstand uit en schakelt over naar de activiteitmodus als u geen toets indrukt. Deze functie verzekert dat de armband overschakelt naar de activiteitmodus, ook als de gebruiker vergeet dit handmatig te doen door op de toets te drukken.

Als u de wekker wilt uitschakelen, selecteer dan **Off**.



ONDERSTEUNINGSINFORMATIE

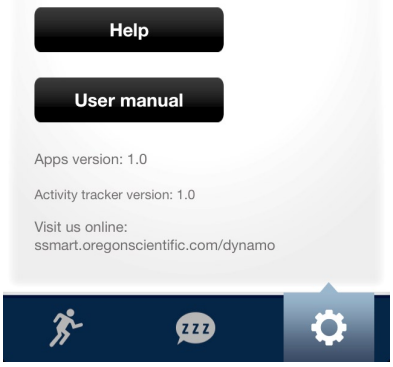
U kunt via de toepassing het hulpprogramma opnieuw bekijken en de handleiding raadplegen.

Hulpprogramma opnieuw bekijken:
Tik op › rechts van **Help** om het hulpprogramma opnieuw te bekijken. Veeg het scherm naar links of rechts.

Handleiding raadplegen:
Tik op › rechts van **User manual** (handleiding). Het bestand wordt als PDF geopend in Acrobat Reader (installeer indien nodig).

Versie van toepassing en activiteitstracker:
Hier kunt u het versie-informatie van de toepassing en de activiteitstracker bekijken.

Officiële website:
U kunt de officiële website van uw activiteitstracker bezoeken via **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**



ACTIVITEITMODUS

De smart core registreert uw activiteitsvolume zodat deze door de toepassing geanalyseerd kan worden en actueel kan worden weergegeven.

De activiteitstracker maakt gebruik van 3D-sensortechnologie om uw activiteitsvolume te tellen en een doel van 30 minuten per dag of in totaal 150 minuten per week te bereiken. Verschillende kleuren van het lampje op de activiteitstracker geven verschillende activiteitsdoelen aan.

NUTTIGE VERWIJZINGEN

WHO-Europese Commissie

“Voor gezonde volwassenen tussen 18 en 65 jaar oud, raadt de WHO 5 dagen per week minimaal 30 minuten lichaamsbeweging per dag aan, met een gemiddelde intensiteit.”

“Onderneem 2 à 3 dagen per week activiteiten om spierkracht en uithoudingsvermogen te vergroten.”

Amerikaanse centra ter beheersing en voorkoming van ziekten (CDC)

“Volwassenen hebben ten minste 2 uur en 30 minuten (150 minuten) lichaamsbeweging van gemiddelde intensiteit nodig.” Aërobische activiteit (stevig wandelen) en wekelijks 2 of meer dagen met activiteiten ter vergroting van spierkracht van een grote spiergroep (benen, heupen, rug, buikspieren, borst, schouders en armen).”

DOELEN EN HET LAMPJE

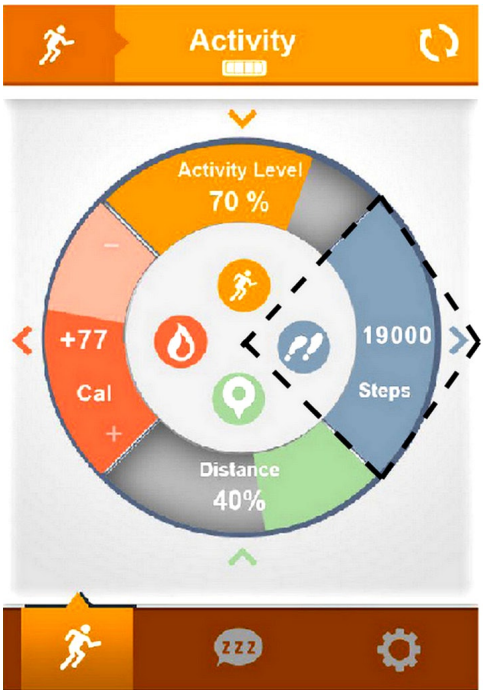
Via de kleur van het indicatielampje kunt u de verschillende activiteitsdoelen herkennen.

- Druk op de bedieningstoets om het lampje 3 seconden te laten oplichten.

Uw activiteitsdoel	Niveau	Kleur lampje
<= 50%	Licht	Rood
51-89%	Matig	Geel
90-99%	Zwaar	Groen
>= 100%	Heel zwaar	Blauw

ACTIVITEITSGEGEVENS BEKIJKEN

Op het **Activity**-scherm (tik op) kunt u de gegevens als volgt aflezen: **Activity Level** (activiteitsniveau), **Steps** (stappen), **Distance** (afstand, **km**) en **Cal** (calorieën, **kcal**). Doelvolume van de gemeten gegevens worden in het betreffende part weergegeven.

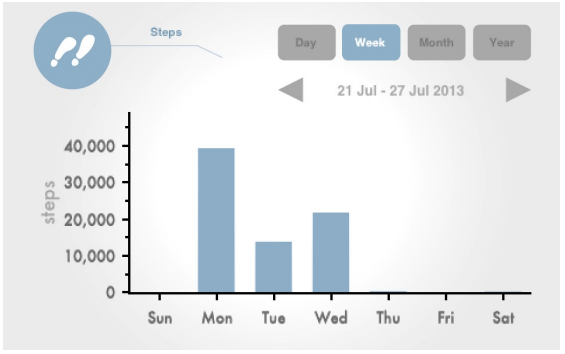


Tik op het gewenste gebied (zoals boven de stippellijn) om het betreffende scherm weer te geven, inclusief een grafische weergave.

Tik nogmaals op de pijl ⌄ / ⌃ / < / > om terug te gaan naar het vorige scherm.

Om grafische weergave te bekijken:

Draai het scherm horizontaal om de gemeten gegevens te bekijken door op de pictogrammen te tikken: **Day** (dag), **Week**, **Month** (maand) en **Year** (jaar). Tik op ◀ / ▶ om de gewenste periode te selecteren of veeg het scherm naar links en rechts.



SLAAPMONITORMODUS

U moet het bereik van de wektijd instellen. Raadpleeg de sectie **Sleep Time Setting** (slaaptijd instellen) voor meer informatie.

De activiteitstracker detecteert vibraties terwijl u slaapt en stuurt uw slaapstatus naar de toepassing zodat deze gegevens geanalyseerd kunnen worden. De toepassing kan uw slaapstatus grafisch weergeven.

START

Start uw slaap:

Wanneer u gaat slapen, houdt u de bedieningstoets ingedrukt, totdat het lampje 3 seconden paars brandt. De smart core zal vanaf dat moment uw slaapstatus registreren. Om te controleren of de slaapmodus goed werkt, kunt u op de bedieningstoets drukken. Het lampje knippert één keer paars.

NB De Bluetooth-verbinding wordt automatisch verbroken tijdens slaapmodus.

Wanneer u wakker wordt:

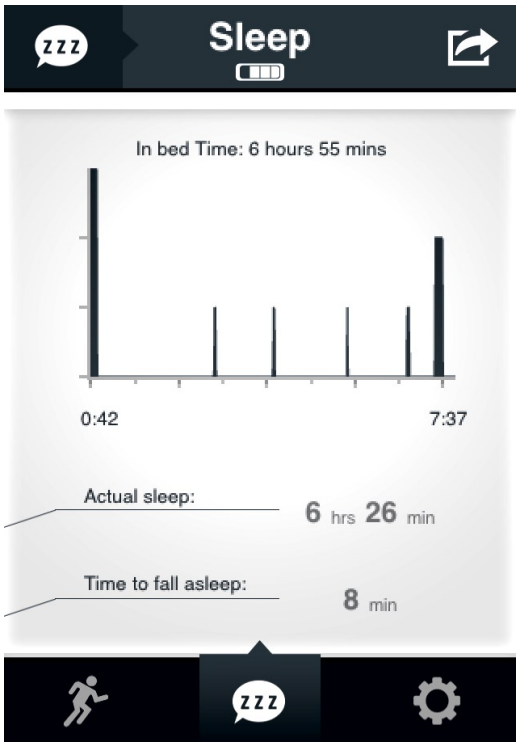
Houd de bedieningstoets opnieuw ingedrukt, totdat het lampje 3 seconden paars brandt.

NB Om de Bluetooth-verbinding te herstellen, houdt u de bedieningstoets 5 seconden ingedrukt.

SLAAPGEGEVENS BEKIJKEN

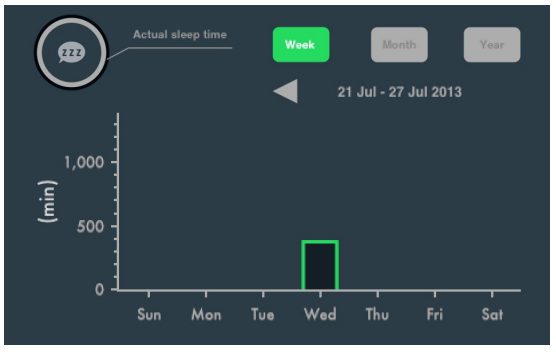
De toepassing registreert de gegevens als volgt:

- In bed-tijd (inclusief begin-/eindtijd)
- Daadwerkelijke slaaptijd
- Tijd tot in slaap vallen
- Tijd tot wakker worden



Om grafische weergave te bekijken:

Draai het scherm horizontaal om de gemeten gegevens te bekijken door op de pictogrammen te tikken: **Day** (dag), **Week**, **Month** (maand) en **Year** (jaar). Tik op ◀ / ▶ om de gewenste periode te selecteren.



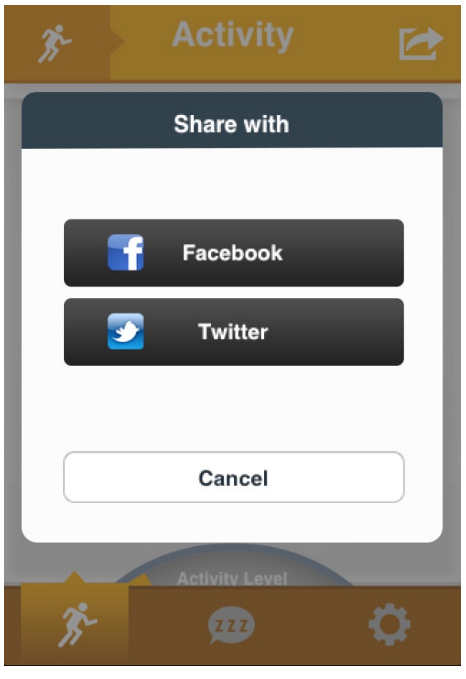
UW GEGEVENS DELEN

Uw activiteitstatus delen:

U kunt uw activiteitstatus delen op facebook en twitter.

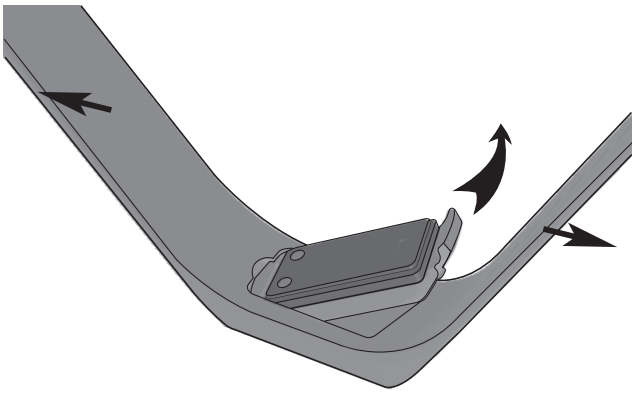
Op het **Activity**-scherm ( ) kunt u uw gegevens delen door te tikken op en vervolgens **Facebook** of **Twitter** te selecteren.

NB Voordat u uw gegevens deelt moet u inloggen op facebook.

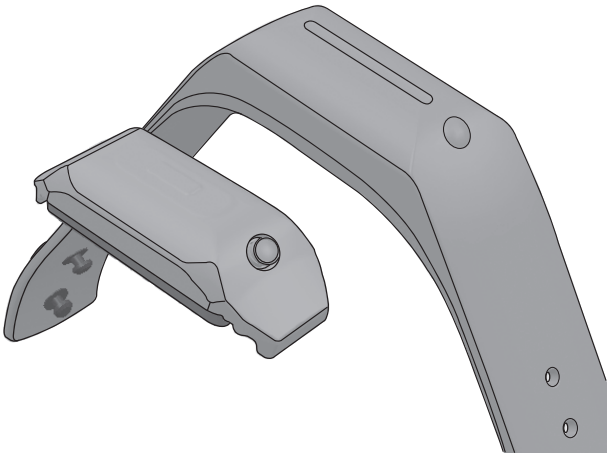


UW ACTIVITEITSTRACKER REINIGEN

U kunt uw activiteitstracker reinigen, maar u moet dan eerst de smart core verwijderen.



Rek de band op en verwijder de smart core met enige druk.



Veeg de activiteitstracker schoon met een zachte, licht vochtige doek. Gebruik geen chemische schoonmaakproducten om de armband te reinigen. Dit kan de armband beschadigen. Zorg dat de armband volledig droog is voordat u de smart core weer aan de activiteitstracker bevestigt.

SPECIFICATIES

Type	Beschrijving
Afmetingen (L x B x H)	38 x 23 x 18 mm (1,5 x 0,9 x 0,7 inches)
Gewicht	20,9 g (0,74 oz)
Gebruiks–temperatuur	
Temperatuurbereik (gebruik)	-10 °C tot 40 °C
Temperatuurbereik (opslag)	-20 °C tot 60°C
Voeding	
Opladen	USB
Gebruikersprofiel	
Geslacht	man / vrouw Standaard: Vrouw
Geboortejaar	2013-1914
Leeftijd	25
Gewicht	20 - 225kg 50kg
Bereik lengte	69 - 231cm Standaard: 170cm
Activiteitmodus	
Activiteitsduur	Standaard: 30 minuten Bereik: 30/60/90/120 minuten
Stappen	Standaard: 10000 Bereik: 0-99999
Afstand	Standaard: 7 km Bereik: 0 - 99km
Calorieën uit	Standaard: 1000 Kcal Bereik: 0 - 99999 Kcal
Calorieën in	Standaard: 1000 Kcal Bereik: 0 - 99999 Kcal
Slaapmonitormodus	
Wektijd	Weekdag, 7:00 Weekend, 8:00

WAARSCHUWINGEN

- Reinig het apparaat met een zachte, licht vochtige doek met eventueel wat milde zeep.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen,schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding snel aan de slag mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig. Voor volledige instructies bij het gebruik van dit product raadpleegt u de online gebruikershandleiding.Bezoek www.oregonscientific.com. De Engelstalige versie van deze handleiding bevat de meest actuele informatie over de diverse functies.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website www.oregonscientific.com voor meer informatie over de producten van Oregon Scientific.

SMocht u vragen hebben, neem dan contact op met onze klantenservice op info@oregonscientific.com.

Oregon Scientific Global Distribution Limited behoudt zich het recht voor enige inhoud, bepalingen en voorwaarden in deze gebruikershandleiding te interpreteren en deze te allen tijde naar eigen inzicht en zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. Met dien verstande dat, indien er enige inconsistentie bestaat tussen de Engelstalige versie en een versie in enige andere taal, de Engelse versie bindend is.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze 24/7 Activiteitstracker (Model: PE128) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen.van. Richtlijn.29999/5/EC..Een.kopie.van de.getekende.en.gedateerde.Conformiteits.verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten.service.

PAYS CONCERNÉS RTT&E

Tous les pays Européens, la Suisse (CH)
et la Norvège (N)

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

Monitoratore di attività 24/7

Modello: PE128

Manuale per l'utente

INTRODUZIONE

Congratulazioni! Acquistando il nostro Monitoratore di attività 24/7 Ssmart Dynamo di Oregon Scientific™ (PE128), hai fatto il primo passo verso l'assunzione del controllo su tutte le tue attività, di giorno o di notte. Il monitoratore ti aiuterà ad acquisire i dati delle attività e a trasferirli alla app del tuo cellulare grazie al Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). D'ora in avanti potrai facilmente e sistematicamente monitorare ogni giorno il volume delle tue attività e la qualità del sonno. Alcune funzionalità della fascia sono:

- Smart core rimovibile
- Fascia antipolvere regolabile

Il monitoratore di attività è attualmente compatibile con iPhone 4S e versione successiva / iPod touch (5ª Gen) / iPad 3 recanti il logo Bluetooth che consentono una trasmissione affidabile.

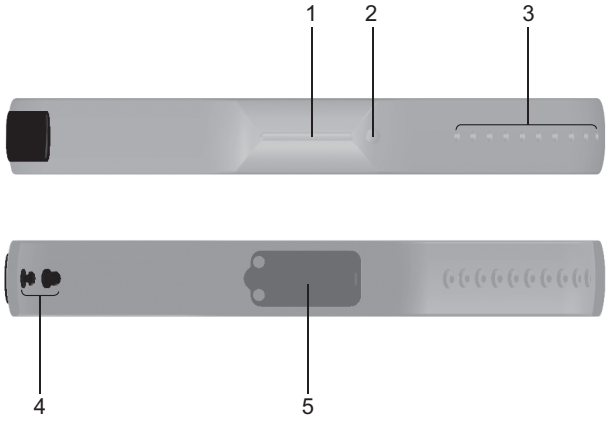
REMARQUE Questo manuale contiene importanti informazioni su sicurezza e manutenzione e pratiche istruzioni dettagliate per l'utilizzo del prodotto. Per sfruttare al massimo le potenzialità dell'acquisto, leggere il manuale con attenzione, e conservarlo in un luogo sicuro in caso di necessità futura.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

La confezione comprende:

- 1 x monitoratore di attività
- 1 x supporto di ricarica
- 1 x scheda di garanzia Oregon Scientific™
- 1 x Guida rapida

PANORAMICA

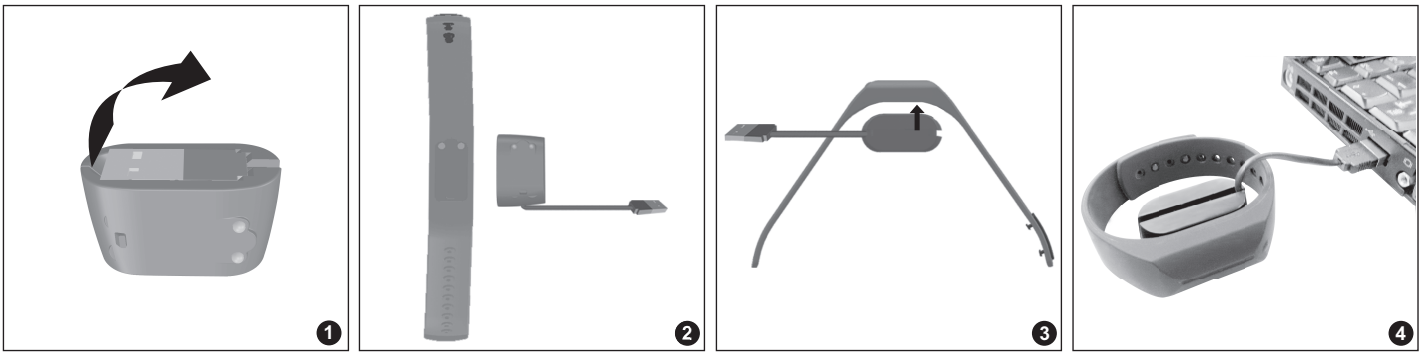


1. Indicatore LED
2. Pulsante di attivazione
3. Fori per i bottoni a pressione
4. Bottoni a pressione
5. Smart core

CARICA E INDICATORI

Prima di cominciare a utilizzare il monitoratore di attività, caricarlo per almeno un'ora.

1. Svolgere il cavo USB dal supporto di carica.
2. Allineare i due punti metallici di collegamento del supporto di carica con quelli dello smart core.
3. Avvicinare i punti con la calamita finché non sono completamente uniti.
4. Collegare l'estremità grande del cavo USB alla porta USB del computer.



5. Quando lo smart core è correttamente collegato al supporto di ricarica, si accende l'indicatore.

Indicatori	Stato	Azione
Luce rossa	In carica	Per mantenere carico lo smart core, collegarlo al supporto di ricarica quando non è in uso.
Luce verde	Carica completata	Rimuovere il supporto di ricarica dallo smart core.
La luce rossa lampeggia 3 volte quando si preme il pulsante di attivazione.	Batteria in esaurimento	Caricare senza interruzioni fino all'attivazione dell'indicatore verde.

FASI PRELIMINARI

COME INDOSSARE IL MONITORATORE DI ATTIVITÀ

Il monitoratore di attività è regolabile per potersi adattare a polsi di diverse dimensioni. Indossare il monitoratore di attività seguendo le istruzioni:

1. Inserire i bottoni a pressione nei fori corrispondenti. Non indossare il monitoratore di attività in modo troppo allentato per evitare rilevazioni imprecise.
2. Per sicurezza, tirare il monitoratore di attività esercitando una leggera forza per verificare che non si allenti troppo.

APPLICAZIONE

Il monitoratore di attività può aiutare a monitorare le proprie attività durante il giorno e il sonno durante la notte mediante la trasmissione dei dati a un dispositivo mobile.

Scaricare l'applicazione dal proprio dispositivo mobile. Per cercare rapidamente l'applicazione, digitare la parola chiave "**Dynamo**" nel motore di ricerca. È disponibile nell'App Store Apple (versione iOS).

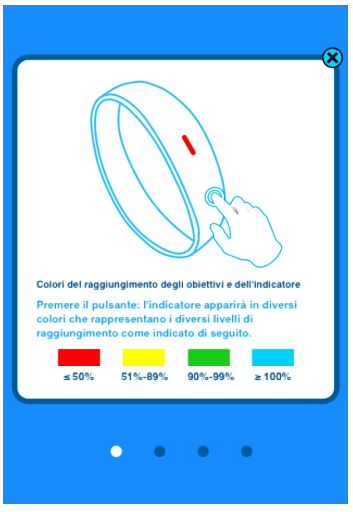
è l'icona dell'applicazione.

Attivazione del Bluetooth:

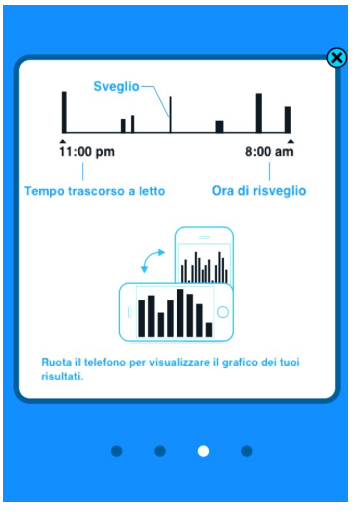
In **Impostazioni** apparirà un messaggio per ricordare di attivare il Bluetooth sul proprio smartphone (vedere di seguito).

Schermata guida:

Preliminarmente, accedere alla guida schermata per schermata, scorrendo a sinistra o a destra. Per uscire toccare (**Salta**) nell'ultima schermata.


Colori del raggiungimento degli obiettivi e dell'indicatore
Premere il pulsante: l'indicatore apparirà in diversi colori che rappresentano i diversi livelli di raggiungimento come indicato di seguito.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%

Prima di dormire:
Tenere premuto il pulsante finché l'indicatore LED non si accende per 3 secondi in viola.
Dopo aver dormito:
Tenere nuovamente premuto il pulsante finché l'indicatore LED non lampeggia per 3 secondi in viola.



Collegamento al dispositivo mobile:

Attivare il Bluetooth dello smartphone. Tenere premuto il pulsante di accensione per 5 secondi per accedere alla modalità di collegamento tramite Bluetooth. L'indicatore blu lampeggia tre volte.

NOTA Il collegamento Bluetooth si disconnette automaticamente nei seguenti casi:

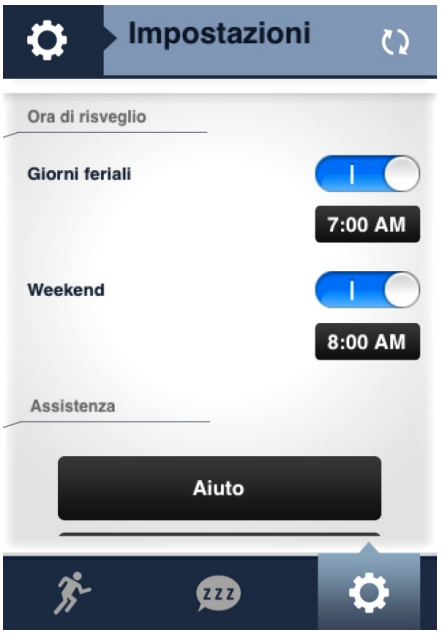
1. L'applicazione è in esecuzione in sottofondo da 5 minuti.
2. L'applicazione viene disattivata o il dispositivo mobile viene spento.
3. La trasmissione Bluetooth è fuori portata.
4. Il monitoratore di attività è inattivo da 5 minuti, ad es. su un tavolo.
5. Il monitoratore di attività entra nella modalità di monitoraggio del sonno.

IMPOSTAZIONI

L'accesso alla schermata Impostazioni del Profilo è automatico.

Se si desidera modificare il proprio profilo, seguire le istruzioni:

1. Toccare l'icona per accedere alla schermata impostazioni.
2. È possibile impostare diverse opzioni tra cui **Utente**, **Attività**, **Ora di risveglio** e **Assistenza**.



PROFILO UTENTE

Quando l'applicazione ha stabilito un collegamento Bluetooth con lo smart core (solo la prima volta), si accede automaticamente alla schermata **Profile** (**Profilo**).

Toccare ogni settore come **Sesso**, **Altezza** e unità di misura (**cm** o **inch**), **Peso** e unità di misura (**kg** o **lb**), **Età** (compleanno), **Unità preferite**, (**ft, in**, **lbs**).

Si passa automaticamente alla schermata **Attività**.

SOSTITUZIONE DEL MONITORATORE DI ATTIVITÀ

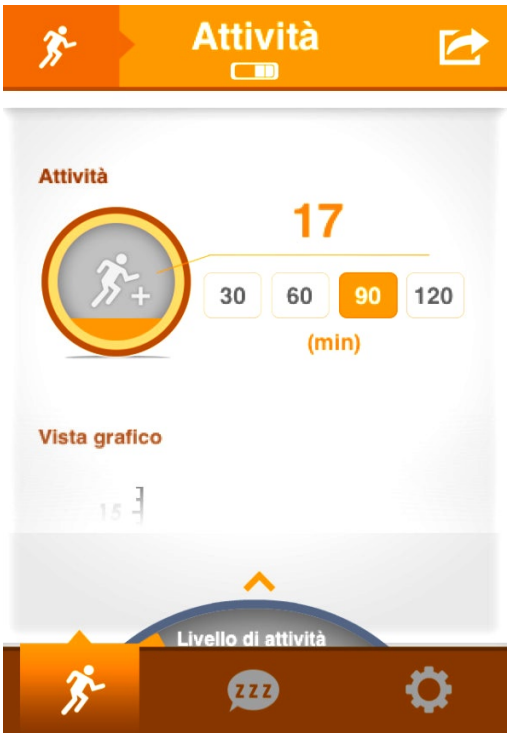
Se si desidera utilizzare un altro monitoratore di attività compatibile, è necessario disaccoppiare quello precedente usando l'applicazione.

1. Toccare l'icona per accedere alla schermata impostazioni.
2. Toccare **Disaccoppia monitoratore di attività**.
3. Sul display compare il messaggio **Sei sicuro?**. Se si conferma di voler effettuare il disaccoppiamento, selezionare **Conferma** (Sì). Se si desidera uscire, premere **Annulla**.

NOTA Se il monitoratore di attività viene accoppiato, è possibile vedere il numero di serie sotto il pulsante **Disaccoppia monitoratore di attività**.

LIVELLO DI ATTIVITÀ QUOTIDIANO

Nell'applicazione è possibile impostare un livello di attività (**30**/**60**/**90**/**120** minuti). L'applicazione genererà una serie di dati target come riferimento, quali passi, calorie e distanza target.



In alternativa, nella schermata **Attività** selezionare le opzioni temporali disponibili per l'attività (**30**/**60**/**90**/**120** minuti).

rappresenta la percentuale di raggiungimento dei propri obiettivi. Quando l'icona è piena, l'obiettivo è stato completamente raggiunto.

IMPOSTAZIONI PER L'ASSUNZIONE DI CALORIE

Nell'applicazione è anche possibile impostare l'assunzione di calorie. Le calorie dei vari alimenti sono disponibili sulle confezioni o si possono cercare su Internet. Prima di consumare l'alimento in questione, è possibile aggiungerne il valore calorico. L'applicazione visualizza automaticamente l'equilibrio calorico (**Cal**) tra l'assunzione (**+** in arancio scuro) e il consumo (**-** in arancio chiaro).

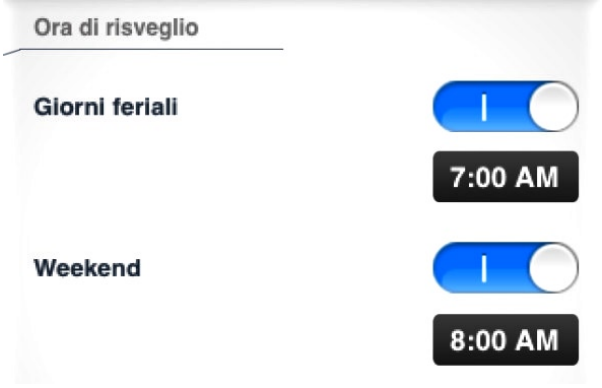
Toccare **Imposta obiettivo** relativamente a **Calorie assunte** (**Kcal**) e inserire manualmente il valore. Si possono aggiungere altri valori in qualsiasi momento.
Verrà automaticamente calcolato e visualizzato il valore delle **Calorie bruciate** (**Kcal**).

L'icona animata rappresenta lo stato della ricezione del segnale di trasmissione dei dati.

IMPOSTAZIONE DEL TEMPO DI SONNO

È possibile impostare la funzione di monitoraggio del sonno, comprese le opzioni di **Ora di risveglio Giorni feriali** / **Fine settimana** o entrambi e l'ora esatta. Se non si preme nessun tasto, il monitoratore di attività disattiva automaticamente la modalità sonno per passare alla modalità attività. La funzione garantisce la correttezza delle rilevazioni quando l'utente dimentica di ritornare alla modalità attività premendo il pulsante.

Se si desidera disattivare il timer di risveglio, selezionare **Off**.



INFORMAZIONI DI ASSISTENZA

È possibile prendere visione delle informazioni di aiuto o sfogliare il manuale per l'utente con l'applicazione.

Lettura delle informazioni di aiuto:

Toccare > alla destra di **Aiuto** per prendere visione delle informazioni di aiuto. Scorrere la schermata a destra o a sinistra.

Lettura del manuale per l'utente:

Toccare > alla destra di **Manuale per l'utente** per aprire il file come PDF nell'applicazione Acrobat Reader (installarla se necessario).

Versione dell'applicazione e del monitoratore di attività:

È possibile vedere la versione dell'applicazione e del monitoratore di attività.

Sito web ufficiale:

È possibile visitare il sito web ufficiale del monitoratore di attività all'indirizzo **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL BLUETOOTH

Si può impostare la modalità di trasferimento dati in modo che si attivi a richiesta o si sincronizzi automaticamente.

Verificare che l'applicazione sia attivata:

- Se si desidera ricevere manualmente i dati dalla fascia da polso, toccare **A richiesta**.
- Se invece si desidera che la fascia da polso trasferisca automaticamente i dati all'applicazione, toccare **Sincronizzazione Automatica**.

MODALITÀ ATTIVITÀ

Lo smart core rileva il volume dell'attività per analizzarlo e visualizzarne i dati in tempo reale nell'applicazione.

Il monitoratore di attività si avvale di sensori con tecnologia 3D per calcolare che il volume delle attività arrivi a 30 minuti al giorno o a 150 minuti a settimana in totale. I diversi colori dell'indicatore del monitoratore di attività rappresentano i diversi livelli di attività raggiunti.

RIFERIMENTI UTILI

OMS-Commissione Europea

"Per gli adulti sani di età compresa tra i 18 e i 65 anni l'obiettivo raccomandato dalla OMS è di almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata 5 giorni a settimana."

"A ciò dovrebbero aggiungersi 2/3 giorni a settimana di attività per il rafforzamento e la resistenza muscolare."

Centri statunitensi per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie

"Gli adulti necessitano di almeno 2 ore e 30 minuti (150 minuti) di attività di intensità moderata."Attività aerobica (ad es. camminata a passo veloce) svolta ogni settimana e attività di rafforzamento muscolare 2 o più giorni a settimana che facciano lavorare gruppi muscolari importanti (gambe, fianchi, schiena, addome, torace, spalle e braccia)."

RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI E INDICATORE

È possibile conoscere direttamente la percentuale di raggiungimento dell'attività grazie al colore dell'indicatore LED.

- Premere il pulsante di attivazione: il LED corrispondente si illuminerà per 3 secondi.

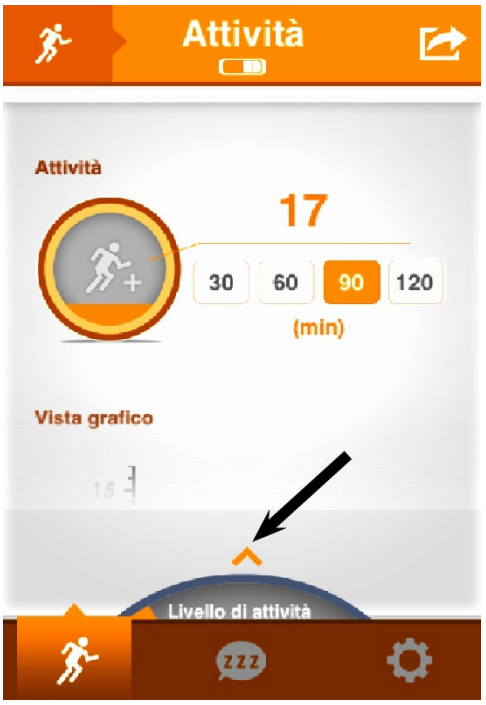
Percentuale di raggiungimento dell'attività	Livello	Colore LED
<= 50%	Leggero	Rosso
51-89%	Moderato	Giallo
90-99%	Intenso	Verde
>=100%	Molto intenso	Blu

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DELL'ATTIVITÀ

Nella schermata **Attività** (toccare l'icona), si possono visualizzare i seguenti dati: **Livello Attività**, **Passi**, **Distanza** (**km**) e **Cal** (calorie, **kcal**). Come riferimento, nel settore corrispondente è visualizzato il volume target di ogni dato.

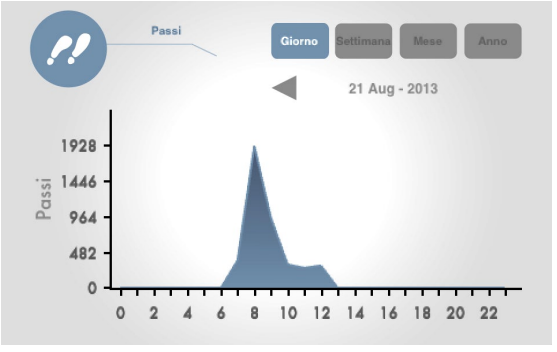
Toccare l'area desiderata (ad es. quella compresa nella linea tratteggiata riportata sopra) per visualizzare la schermata corrispondente e il relativo grafico.

Per tornare alla schermata precedente, toccare nuovamente la freccia ⌄ / ⌃ / ‹ / ›.



Visualizzazione dei dati sul grafico:

Ruotare la schermata in orizzontale: si visualizzerà la cronologia dei dati selezionando le icone **Giorno**, **Settimana**, **Mese** e **Anno**. Toccare ◀ / ▶ per selezionare la fascia temporale desiderata o scorrere il display da sinistra a destra.



MODALITÀ DI MONITORAGGIO DEL SONNO

Per impostare l'ora di risveglio, vedere il paragrafo **Impostazione del tempo di sonno**.

Il monitoratore di attività è in grado di rilevare la vibrazione durante il sonno e di trasferire lo stato del sonno all'applicazione perché questa lo analizzi. L'applicazione successivamente visualizza il grafico dello stato del sonno.

AVVIO

Prima di dormire:

Quando si è pronti per dormire, tenere premuto il pulsante di attivazione finché l'indicatore LED non diventa viola per 3 secondi. Lo smart core comincia a rilevare lo stato del sonno. Per verificare che la modalità del sonno funzioni correttamente, premere il pulsante di attivazione. L'indicatore lampeggia una volta in viola.

NOTA Il collegamento Bluetooth si disconnette automaticamente quando si accede alla modalità sonno.

Dopo aver dormito:

Tenere nuovamente premuto il pulsante di attivazione finché l'indicatore LED non lampeggia per 3 secondi in viola.

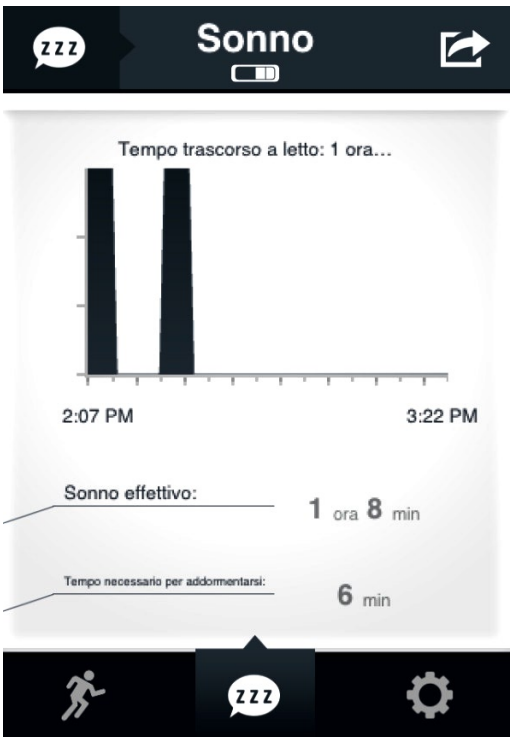
NOTA Per ricollegare manualmente il Bluetooth, tenere premuto il pulsante di attivazione per 5 secondi .

IMPORTANTE Lo smart core abbandona automaticamente la modalità di monitoraggio del sonno dopo 12 ore dal momento in cui è stato premuto il pulsante di attivazione per avviare tale modalità e passare alla modalità attività.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI RELATIVI AL SONNO

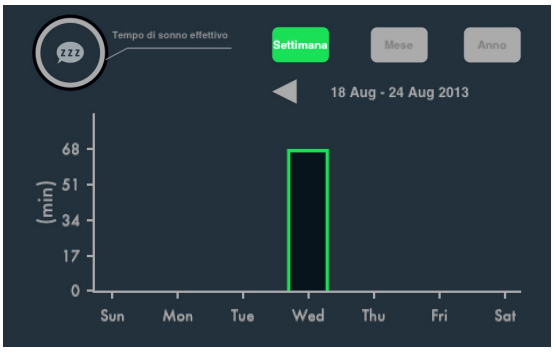
L'applicazione rileva i seguenti dati:

- Tempo trascorso a letto (compresa l'ora di inizio e di fine)
- Effettivo tempo di sonno
- Ora in cui ci si è addormentati
- Ora del risveglio



Visualizzazione dei dati sul grafico:

Ruotare la schermata in orizzontale: si visualizzerà la cronologia dei dati selezionando le icone **Giorno**, **Settimana**, **Mese** e **Anno**. Toccare ◀ / ▶ per selezionare la fascia temporale desiderata.



CONDIVISIONE DEI DATI

Condivisione dello stato di attività:

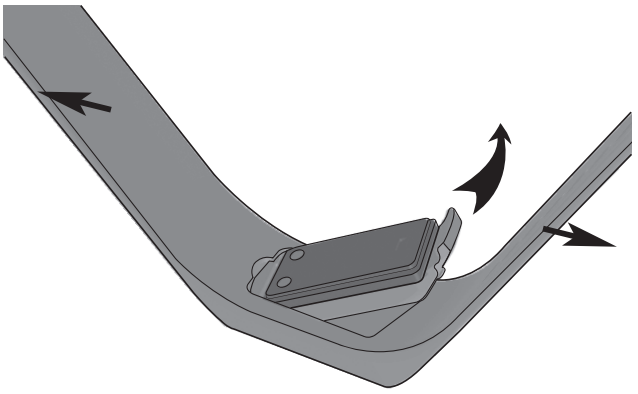
È possibile condividere lo stato di attività su facebook e su twitter.

Nella schermata **Attività** ( ), si possono selezionare i dati toccando e selezionando **Facebook** o **Twitter.**

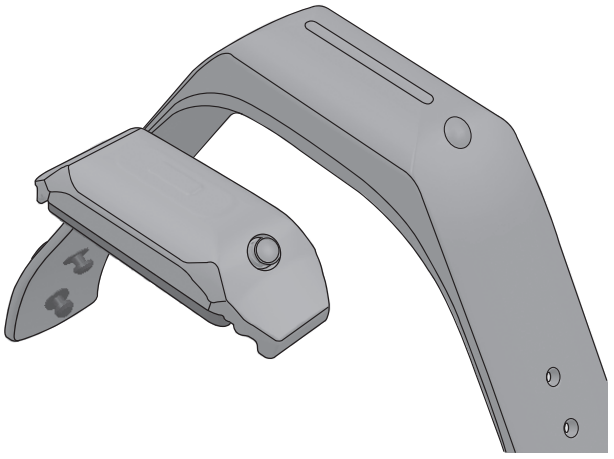
NOTA Prima di pubblicare i dati è necessario eseguire l'accesso a facebook.

PULIZIA DEL MONITORATORE DI ATTIVITÀ

Il monitoratore di attività può essere pulito, ma prima è necessario rimuovere lo smart core dalla fascia.



Tendere la fascia e rimuovere lo smart core con le dita esercitando una leggera forza.



Pulire il monitoratore di attività con un panno morbido leggermente inumidito. Non usare detergenti chimici che possono danneggiare il prodotto. Verificare che il monitoratore sia completamente asciutto prima di reinserirvi lo smart core.

SPECIFICHE

Tipo	Descrizione
Dimensioni (L x P x H)	38 x 23 x 18 mm
Peso	20,9 g
Temperatura di funzionamento	
Fascia della temperatura (di esercizio)	Da -10°C a 40°C
Fascia della temperatura (di stoccaggio)	Da -20°C a 60°C
Alimentazione	
Carica	USB
Profilo Utente	
Sesso	Maschio / Femmina Valori predefiniti: Femmina
Anno di nascita	2013-1914
Età	25
Fascia di peso	20-225 kg Valori predefiniti: 50 kg
Fascia di altezza	69-231 cm Valori predefiniti: 170 cm
Modalità Attività	
Fascia temporale dell'attività	Valori predefiniti: 30 minuti Fascia: 30/60/90/120 minuti
Passi	Valori predefiniti: 10000 Fascia: 0-99999
Distanza	Valori predefiniti: 7 km Fascia:0-99 km
Consumo calorie	Valori predefiniti: 1000 Kcal Fascia: 0-99999 Kcal
Assunzione calorie	Valori predefiniti: 1000 Kcal Fascia: 0-99999 Kcal
Modalità di Monitoraggio del Sonno	
Ora di risveglio	Giorno feriale 7:00 Fine settimana 8:00

PRECAUZIONI

- Pulire l'orologio solo con un panno morbido leggermente inumidito con acqua calda o sapone delicato.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può comportare il malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questa guida rapida non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA I dati tecnici del prodotto e il contenuto della guida rapida possono essere modificati senza preavviso. Per tutte le istruzioni sull'uso del prodotto, vedere il manuale online per l'utente all'indirizzo www.oregonscientific.com. La versione in inglese del manuale contiene le istruzioni di funzionamento più aggiornate.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per ulteriori informazioni sui prodotti Oregon Scientific, visitate il nostro sito web www.oregonscientific.com.

Per richiedere informazioni, contattate il nostro Servizio Clienti all'indirizzo info@oregonscientific.it

Oregon Scientific Global Distribution Limited si riserva il diritto di interpretare e definire eventuali contenuti, termini e disposizioni contenuti in questo manuale per l'utente e di modificarli, a sua esclusiva discrezione, in qualsiasi momento e senza preavviso. Nella misura in cui risultassero incongruenze tra la versione in inglese e quelle in altre lingue, farà fede la versione in inglese.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA'UE

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo Monitoratore di attività 24/7h (Modello: PE128) è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinent stabilite dalla direttiva 1999/5/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

PAESI CONFORMI ALLA DIRETTIVA R&TTE

Tutti I Paesi UE, Svizzera (CH)
e Norvegia (N)

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

Contrôleur d'Activité 24/7

Modèle : PE 128

Manuel de l'utilisateur

INTRODUCTION

Félicitations! En faisant l'acquisition du Contrôleur d'Activité Ssmart Dynamo 24/7 (PE128) d'Oregon Scientific™, vous avez réalisé la première étape vers la gestion de vos activités quotidiennes, que ce soit le jour ou la nuit. Nous espérons qu'il vous facilitera le suivi des données de votre d'activité physique, ainsi que leur transfert vers votre périphérique mobile à l'aide d'une connexion Bluetooth (Bluetooth basse énergie). Dès à présent sur une base quotidienne, vous pouvez aisément et en permanence suivre quantitativement votre activité et qualitativement votre sommeil. Quelques unes de ses fonctionnalités comprennent :

- Un bloc récepteur détachable
- Un bracelet réglable anti-poussière

Le contrôleur d'activité est actuellement compatible avec l'iPhone 4S et les versions avancées / iPod touch (5ième Génération) / iPad 3 c'est-à-dire avec logo Bluetooth pour bénéficier d'une transmission fiable.

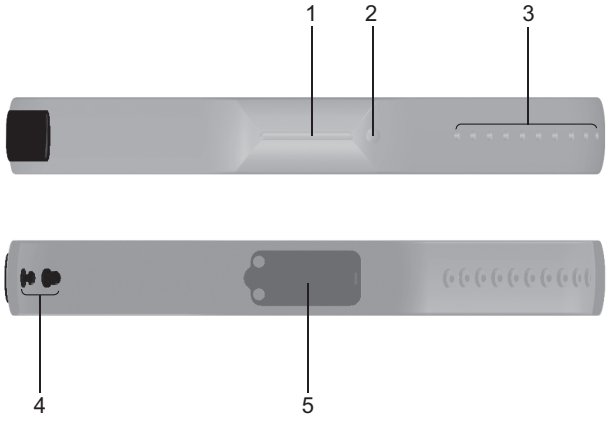
REMARQUE Ce manuel contient des informations de sécurité importantes et propose des consignes à suivre pas à pas pour utiliser ce produit. Pour profiter de votre acquisition dans les meilleures conditions, veuillez lire attentivement ce manuel et le conserver en lieu sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage doit contenir les éléments suivants :

- 1 x Contrôleur d'activité
- 1 x Pod de charge
- 1 x certificat de garantie d'Oregon Scientific ™
- 1 x Guide de démarrage rapide

VUE D'ENSEMBLE

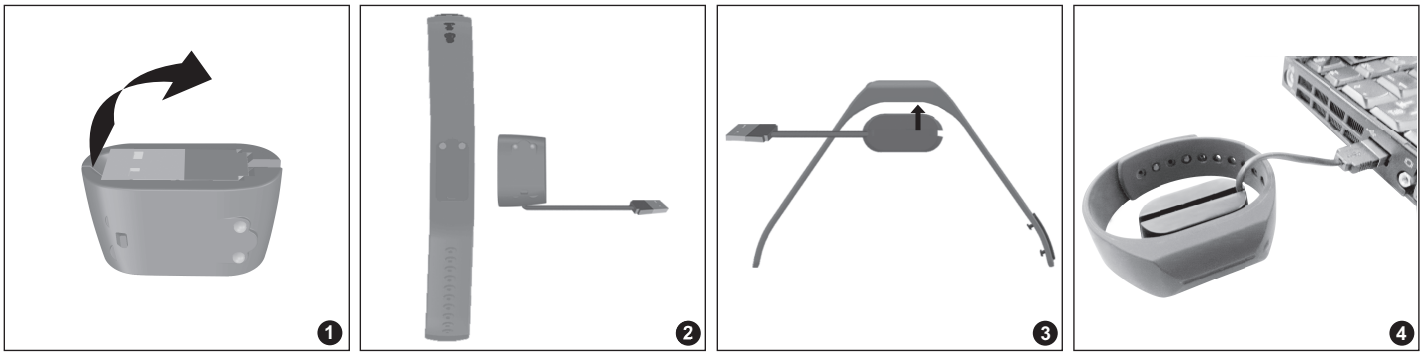


1. Diode électroluminescente (LED)
2. Bouton d'activation
3. Encoches d'attache du bracelet
4. Attaches bracelet
5. Bloc récepteur

MISE EN CHARGE ET INDICATEURS

Avant d'utiliser le contrôleur d'activité, veuillez le charger durant au moins une heure.

1. Libérez le câble USB du pod de charge.
2. Positionnez les deux plots métalliques de connexion du pod de charge en face de ceux du bloc récepteur.
3. Assurez-vous que les plots de connexion entrent magnétiquement en contact les uns avec les autres, jusqu'à ce qu'ils soient connectés.
4. Branchez la plus grande extrémité du câble USB sur le port USB de votre PC.



5. Quand le bloc récepteur est correctement connecté avec le pod de charge, l'indicateur s'allume.

Indicateurs	États	Action
Le rouge est allumé	En cours de charge	Pour conserver la charge du bloc récepteur, connectez-le avec le pod de charge lorsqu'il n'est pas en service.
Le vert est allumé	Le chargement est terminé	Enlevez le pod de charge du bloc récepteur.
Le rouge clignote 3 fois quand le bouton d'activation est enfoncé.	Batterie faible	Chargez sans interruption jusqu'à ce que l'indicateur s'allume en vert.

POUR COMMENCER

UTILISATION

Votre contrôleur d'activité est réglable pour s'adapter à plusieurs tailles de poignets. Portez le contrôleur d'activité à votre poignet en suivant les étapes ci-après :

1. Insérez les attaches dans les encoches du bracelet appropriées. Ne portez pas le contrôleur d'activité de manière trop lâche afin d'éviter les erreurs de calcul.
2. Pour plus de sécurité, tirez sur le contrôleur d'activité avec une certain insistance pour vous assurer qu'il n'est pas trop lâche autour du poignet.

APPLICATION

Votre contrôleur d'activité vous apporte le suivi de vos activités tout au long de la journée et le suivi de votre sommeil durant la nuit en transmettant vos données à votre périphérique mobile.

Télécharger une application à partir de votre périphérique mobile. Pour faciliter la recherche de l'application, tapez '**Dynamo'** comme mot clé dans votre moteur de recherche. Elle est accessible dans Apple App Store (version iOS).

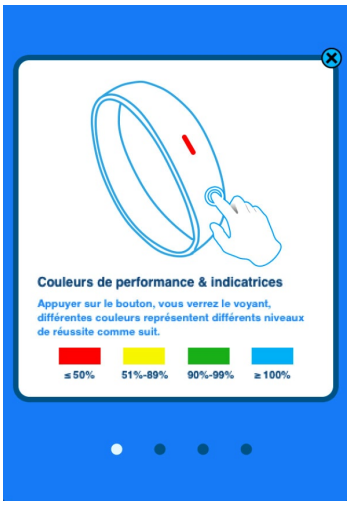
est l'icône de l'application.

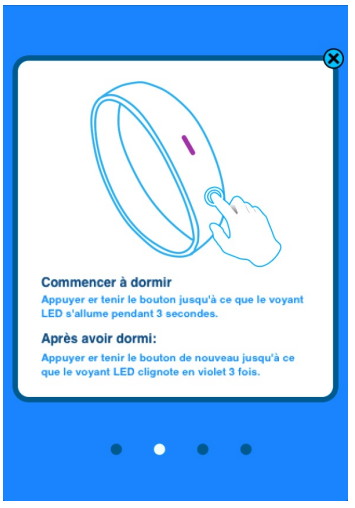
Mettez Bluetooth en marche :

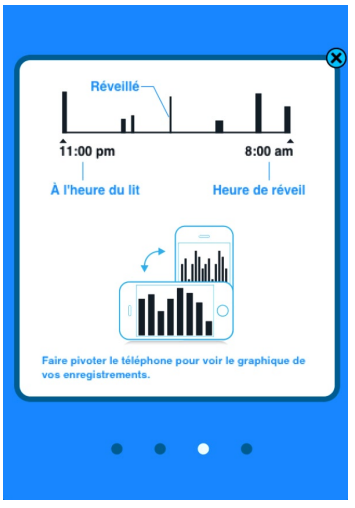
Un message pop-up (voir ci-après) apparait pour vous rappeler de mettre Bluetooth en marche dans **Réglages**.

Écran de guidage :

Vous devez parcourir le guide écran par écran. Pour commencer, passez votre doigt sur l'écran vers la gauche ou la droite. Appuyez sur **Omettre** sur le dernier écran pour sortir.


Couleurs de performance & indicatrices
Appuyer sur le bouton, vous verrez le voyant, différentes couleurs représentent différents niveaux de réussite comme suit.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%


Commencer à dormir
Appuyer er tenir le bouton jusqu'à ce que le voyant LED s'allume pendant 3 secondes.
Après avoir dormi:
Appuyer er tenir le bouton de nouveau jusqu'à ce que le voyant LED clignote en violet 3 fois.



Connecter au portable:
Appuyer er tenir le bouton (pendant 5 secondes) jusqu'à ce que le voyant LED clignote en bleu.
Omettre

Connectez-vous à votre périphérique mobile :

Activez la connexion Bluetooth de votre smartphone. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton d'activation pendant 5 secondes pour entrer dans le mode de connexion par Bluetooth. L'indicateur clignotera 3 fois en bleu.

REMARQUE La connexion Bluetooth se déconnectera automatiquement dans les situations suivantes :

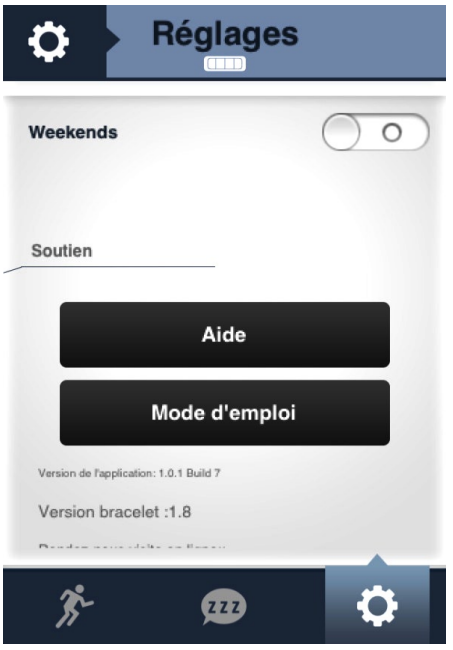
1. L'application fonctionne en tâche de fond pendant 5 minutes.
2. L'application est éteinte ou le périphérique mobile est désactivé.
3. La transmission Bluetooth est hors de portée.
4. Le contrôleur d'activité est en mode ralenti pendant 5 minutes, par exemple posé sur une table.
5. Le contrôleur d'activité entre en mode de surveillance de sommeil.

PARAMÉTRAGE

Vous accéderez automatiquement à l'affichage de définition du profil.

Quand vous souhaitez éditer à nouveau votre profil, veuillez suivre les étapes ci-après :

1. Appuyez sur l'icône pour atteindre l'affichage des paramètres.
2. Vous pouvez utiliser plusieurs réglages différents, y compris **Utilisateur**, **Activité**, **Heure de réveil** et **Soutien**.

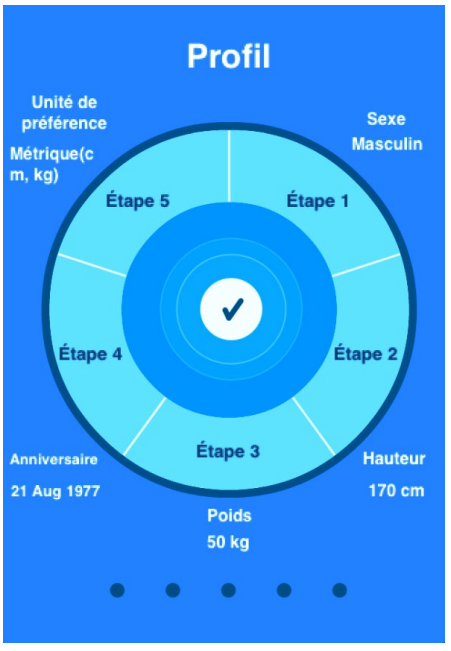


PROFIL DE L'UTILISATEUR

Quand votre application est connectée avec succès au bloc récepteur par Bluetooth, vous accèderez automatiquement à l'écran du **Profil**.

Appuyez sur chaque arc pour finaliser les définitions personnelles, **telles que le sexe**, **la taille et les unités de mesure** (**cm** ou **pouce** (**inch**)), **le poids** (**kg** ou **livre** (**lb**)), **et l'âge** (anniversaire), **les unités préférentielles** (pieds (**ft**), pouces (**in**), livres (**lb**)).

L'écran passe automatiquement à l'affichage d'**activité**.



CHANGER LE CONTRÔLEUR D'ACTIVITÉ

Si vous voulez utiliser un autre contrôleur d'activité compatible, vous devrez découpler le contrôleur d'activité précédent de l'application.

1. Appuyez sur l'icône pour atteindre l'affichage des paramètres.
2. Appuyez sur Dissocier le contrôleur d'activité (Unpair activity tracker).
3. **Êtes-vous sûr?** s'affiche à l'écran. Pour confirmer le découplage, choisissez **Confirmer**. Si vous voulez sortir, appuyez sur **Annuler**.

REMARQUE Si le contrôleur d'activité est associé, vous pouvez voir le numéro de série sous le bouton **Dissocier le contrôleur d'activité**.

OBJECTIF DU NIVEAU QUOTIDIEN D'ACTIVITÉ

Vous pouvez définir le niveau d'activité dans l'application (**30**/**60**/**90**/**120** minutes), l'application générera des séries de données d'objectifs comme référence, comprenant les le nombre de pas, les calories et distances.

Ou bien, dans l'écran d'**activité**, choisissez les options de temps d'activité (**30**/**60**/**90**/**120** minutes).

représente l'état de vos résultats par rapport à l'objectif. Quand l'icône s'affiche intégralement, l'objectif de cette journée est atteint.

DÉFINIR LA CONSOMMATION DE CALORIES

Vous pouvez définir la consommation de calories dans l'application. Les calories de chaque aliment sont indiqués sur l'emballage ou peuvent être trouvés sur Internet. Vous pouvez additionner des valeurs caloriques avant de consommer cet aliment. L'application affiche automatiquement le solde des calories (**Cal**) entre les calories consommées (**+**, en orange foncé) et les calories brûlées (**-**, en orange clair).

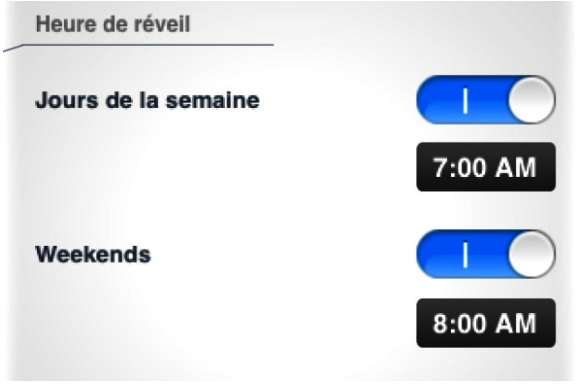
Appuyez sur **Fixer un objectif** pour les **Calories absorbées** (**Kcal**) et entrer la valeur manuellement. Vous pouvez ajouter des valeurs à tout moment.
La valeur des Calories brûlées **Calories dépensées (Kcal)** sera automatiquement calculée et affichée.

L'icone animé représente les conditions de réception du signal de transmission de données.

PARAMÉTRER LA DURÉE DE SOMMEIL

Vous pouvez définir la fonction de contrôle du sommeil, comprenant **l'heure de réveil** pour les plages jours ouvrés week-end ou les deux et les options de durées précises. Le contrôleur d'activité va automatiquement désactiver le mode sommeil et ensuite passer en mode activité si aucun bouton n'est utilisé. Cette fonctionnalité assure la correction des lectures que l'utilisateur oublie de reprendre comme le mode activité en appuyant sur le bouton.

Si vous souhaitez désactiver la minuterie de réveil, vous pouvez sélectionner **Désactiver**.



INFORMATION D'AIDE

Vous pouvez revoir le guide d'information ou parcourir le mode d'emploi au moyen de l'application.

Pour revoir le guide d'information :

Appuyez sur > à droite de **Aide**, vous pouvez revoir le guide d'information. Passez votre doigt sur l'écran vers la droite ou la gauche.

Pour parcourir le mode d'emploi :

Appuyez sur > à droite de **Mode d'emploi**, le fichier s'ouvrira en PDF dans l'application Acrobat Reader (l'installer si nécessaire).

Version de l'application & du contrôleur d'activité :

Vous pouvez voir l'information sur la version de l'application et du contrôleur d'activité.

Site Web Officiel :

Vous pouvez visiter le site web official de votre contrôleur d'activité à **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**

MODE D'ACTIVITÉ

Le bloc récepteur collecte vos volumes d'activité pour analyse et affiche ensuite les données en temps réel dans l'application.

Le contrôleur d'activité utilise la technologie du capteur 3D pour compter le volume d'activité que vous accomplissez 30 minutes par jour ou 150 minutes par semaine en tout. Les couleurs différentes de l'indicateur sur le contrôleur d'activité représentent les différentes activités accomplies.

RÉFÉRENCE UTILE

OMS - Commission européenne

« Pour les adultes en bonne santé âgés de 18 à 65 ans, l'objectif conseillé par l'OMS est d'atteindre un minimum de 30 minutes, 5 jours par semaine, pour une activité physique d'une intensité modérée ».

« Des activités pour augmenter la masse musculaire et l'endurance devraient être ajoutées à raison de 2 ou 3 jours par semaine ».

États-Unis : Centres de prévention et de contrôle des maladies

« Les adultes ont besoin de 2 heures à 30 minutes (150 minutes) d'activité modérée ». Les activités d'aéro bie (par exemple la marche rythmée) chaque semaine et les activités de développement de la masse musculaire 2 jours ou plus par semaine, qui opèrent sur les groupes des muscles majeurs (jambes, hanches, dos, abdomen, poitrine, épaules et bras) ».

RÉSULTATS ET INDICATEUR

Vous pouvez visualiser les résultats de votre activité directement par le biais des couleurs de l'indicateur LED.

- Appuyez sur le bouton d'activation, vous visualiserez le LED correspondant durant 3 secondes.

VISUALISER LES DONNÉES D'ACTIVITÉ

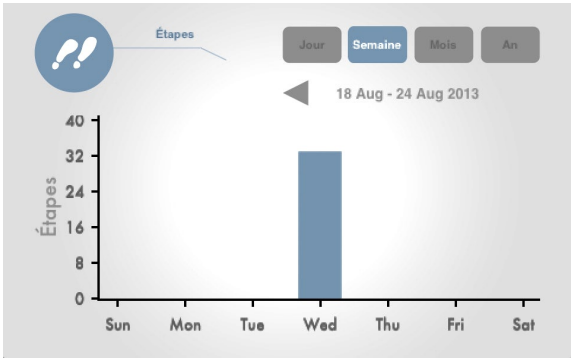
Sur l'écran d'**activité** (Appuyez sur l'icône), vous pouvez visualiser les données comme suit : **Niveau d'activité**, **Nombre de pas**, **Distance** (**km**) et **Cal**. L'objectif de volume de chaque donnée s'affiche avec l'arc correspondant à vos références.

Appuyez sur la zone souhaitée (telle que la zone de la ligne en pointillés), l'écran affiche les données correspondantes, comprenant une visualisation graphique.

Appuyez à nouveau sur la flèche ⌄ / ⌃/ < / > pour revenir à l'écran précédent.

Pour visualiser les données d'**activité :**

Tournez l'écran pour qu'il soit à l'horizontale et vous pouvez ensuite observer l'historique des données en sélectionnant les icônes, **Jour**, **Semaine**, **Mois** et **Année**. Appuyez sur ◀ / ▶ pour sélectionner la plage de durée ou faites glisser l'affichage sur la gauche ou la droite.



MODE DE CONTRÔLE DU SOMMEIL

Il est nécessaire que vous définissiez la plage des heures de réveil, veuillez vous reporter à la section **Paramétrer la durée de sommeil** pour plus de précisions.

Vos résultats d'activité	Niveau	Couleurs de LED
<= 50%	Léger	Rouge
51-89%	Modéré	Jaune
90-99%	Élevé	Vert
>=100%	Très élevé	Bleu

Le contrôleur d'activité peut détecter les vibrations pendant que vous dormez et transférer la qualité de sommeil à l'application pour analyse.

Il vous sera nécessaire de charger durant toute le nuit votre périphérique mobile à l'aide du câble fourni et de la prise électronique directe.

COMMENCER

Démarrer le mode sommeil :

Quand vous êtes prêt à vous endormir appuyez et maintenez enfoncé le bouton d'activation jusqu'à ce que l'indicateur LED s'allume en violet durant 2 secondes. Le bloc récepteur démarre l'enregistrement de la qualité de votre sommeil. Pour vous assurer que le mode sommeil fonctionne correctement, vous pouvez appuyer sur le bouton d'activation, l'indicateur violet clignote une fois.

REMARQUE La connexion Bluetooth se déconnecte automatiquement quand vous entrez en mode sommeil.

Après le mode sommeil :

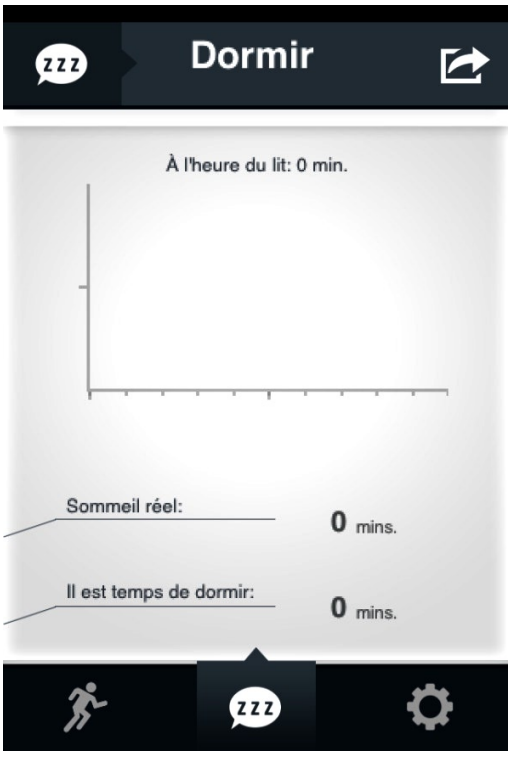
Appuyez et maintenez enfoncé, à nouveau, le bouton d'activation jusqu'à ce que l'indicateur LED clignote en violet durant 3 secondes.

IMPORTANT Le bloc récepteur sortira automatiquement du mode de contrôle de sommeil 12 heures après que vous ayez appuyé sur le bouton d'activation pour activer le mode, ensuite il passera au mode d'activité.

VISUALISER LES DONNÉES DU SOMMEIL

L'application enregistre les données comme suit :

- Période du coucher (comprenant l'heure de début/fin)
- Durée actuelle du sommeil
- Durée pour s'endormir
- Heure de réveil



Pour visualiser les données d'**activité :**

Tournez l'écran pour qu'il soit à l'horizontale et vous pouvez ensuite observer l'historique des données en sélectionnant les icônes, **Jour**, **Semaine**, **Mois** et **Année**. Appuyez sur ◀ / ▶ pour sélectionner la plage d'heures souhaitées.

PARTAGER VOS DONNÉES

Partager le statut de votre activité :

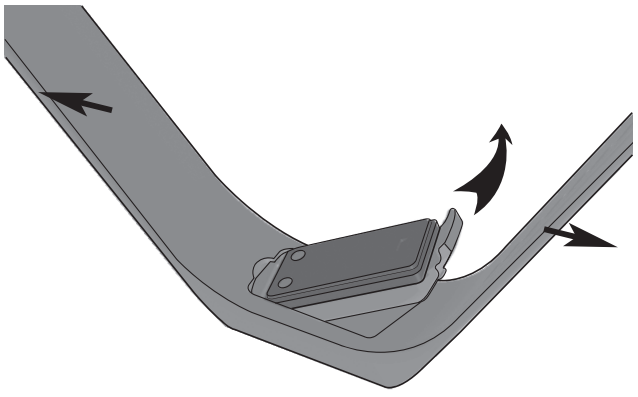
Vous pouvez partager le statut d'activité sur Facebook et Twitter.

Sur l'écran d'**activité** ( ), vous pouvez partager les données en appuyant sur , et en sélectionnant **Facebook** ou **Twitter.**

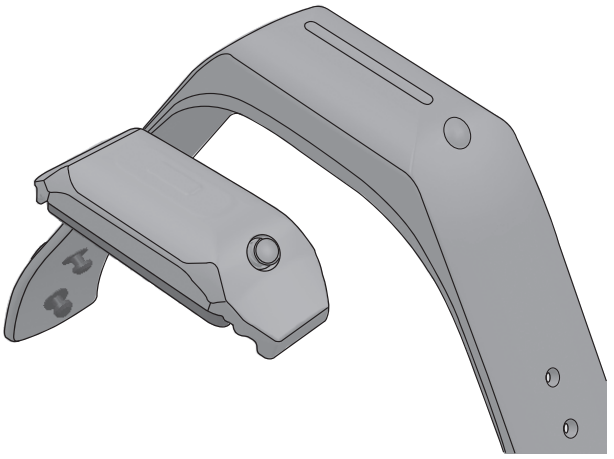
REMARQUE Il sera nécessaire de vous identifier sur Facebook avant toute publication.

NETTOYAGE DE VOTRE CONTRÔLEUR D'ACTIVITÉ

Vous pouvez nettoyer votre contrôleur d'activité mais le bloc récepteur doit être enlevé de du bracelet.



Tendez le bracelet et enlever le bloc récepteur avec les doigts en exerçant une pression.



Essuyez le contrôleur d'activité avec un chiffon doux légèrement humide. N'utilisez pas de produits chimiques détergents pour le nettoyer, cela pourrait l'endommager. Assurez-vous que le bracelet est bien sec avant de remettre le bloc récepteur.

CARACTÉRISTIQUES

Type	Description
Dimensions (L x l x H)	38 x 23 x 18 mm (1,5 x 0,9 x 0,7 pouces)
Poids	20,9 g (0,74 onces)
Température de fonctionnement	
Plage de températures (fonctionnement)	- 10 °C à 40 °C
Plage de température (stockage)	- 20 °C à 60 °C
Alimentation	
En cours de charge	USB
Profil utilisateur	
Sexe	Homme / Femme par défaut : Femme
Année de naissance	2013-1914
Âge	25
Plage de poids	20 - 225 kg (44 - 495 livres) Par défaut : 50 kg (110 livres)
Plage de taille	69 - 231 cm (2,3 pieds - 7,7pieds) Par défaut : 170 cm (5,7 pieds)
Mode activité	
Plage de durée d'activité	Par défaut : 30 minutes Plage : 30 / 60 / 90 / 120 minutes
Nombre de pas	Par défaut : 10000 Plage : 0-99999
Distance	Par défaut : 7 km Plage : 0 - 99 km
Calories brûlées	Par défaut : 1000 Kcal Plage : 0 - 99999 Kcal
Calories consommées	Par défaut : 1000 Kcal Plage : 0 - 99999 Kcal
Mode contrôle du sommeil	
Heure de réveil	Jours ouvrés, 07h00 Week-end, 08h00

PRECAUTIONS

- Nettoyer seulement avec un chiffon doux légèrement humidifié à l'eau tiède ou avec un détergent léger.
- Ne pas faire subir de force, chocs, poussières, changements de température ou humidité excessifs. Ne jamais exposer en plein soleil pour de longues périodes. De telles actions peuvent entrainer un mauvais fonctionnement.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Une telle action annule la garantie et peut causer des dégâts. L'unité principale ne contient aucune pièce reparable par l'utilisateur.
- Ceci est un instrument de précision. Ne jamais essayer de le démonter. Contacter le détaillant ou le service après-vente si ce produit a besoin d'être réparé.
- En raison des limites d'impression, les images de ce mode d'emploi peuvent être différentes de l'aspect réel.
- Le contenu de ce guide de démarrage rapide ne peut pas être reproduit sans la permission du fabricant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu du guide de démarrage rapide peuvent être changés sans avertissement préalable. Pour des instructions complètes sur l'utilisation de ce produit, veuillez vous référer au mode d'emploi en ligne en visitant www.oregonscientific.com. La version anglaise du mode d'emploi contient les descriptions de fonctions les mieux à jour.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr.

Besoin de plus d'informations? Contactez notre service client expert à info@oregonscientific.fr

Oregon Scientific Global Distribution Limited se réserve le droit d'interpréter tout contenu, termes et provisions du présent manuel de l'utilisateur et de les amender à sa seule discrétion, n'importe quand et sans avis préalable. Dans la mesure où des incohérences sont constatées entre la version anglaise et les versions traduites en langues étrangères, la version anglaise prévaudra.

EU – DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente Oregon Scientific déclare que Contrôleur d'activité (modèle: PE128) est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 999/5/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

PAYS CONCERNÉS RTT&E

Tous les pays Européens, la Suisse (CH)
et la Norvège (N)

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

Sistema de seguimiento de la actividad 24/7

Modelo: PE128

Manual de usuario

INTRODUCCIÓN

¡Felicidades! Con la compra del sistema de seguimiento de la actividad Ssmart Dynamo 24/7 de Oregon Scientific™ (PE128) ha hecho el primer paso hacia el control sobre sus actividades de todo el día, tanto en vigilia como durante el sueño. Esperamos que le sea fácil obtener datos de actividad y transferirlos a la app de su móvil mediante Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). A partir de ahora podrá hacer fácilmente un seguimiento sistemático de su volumen de actividad y calidad de sueño diariamente. Algunas de las características del producto son:

- Núcleo Smart extraíble
- Correa antipolvo ajustable

Actualmente el sistema de seguimiento de la actividad es compatible con iPhone 4S and advanced version / iPod touch (5ª Gen) / iPad 3 con este logotipo. Con estos dispositivos, se puede establecer un vínculo de transmisión fiable Bluetooth®.

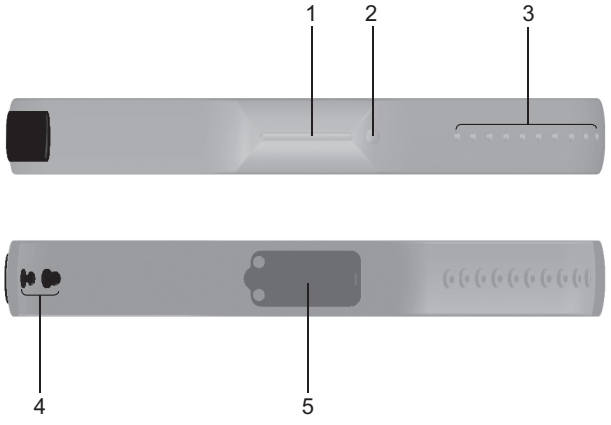
NOTA Además de ofrecer instrucciones paso a paso para este producto, este manual contiene importantes instrucciones detalladas de seguridad y cuidado. Para sacar el máximo de provecho a su compra, lea detenidamente el manual y guárdelo en un lugar seguro por si necesita consultarlo.

CONTENIDO DEL PAQUETE

El paquete debería incluir los elementos siguientes:

- 1 x muñequera
- 1 x cargador
- 1x tarjeta de garantía Oregon Scientific ™
- 1 x guía de inicio rápido

RESUMEN

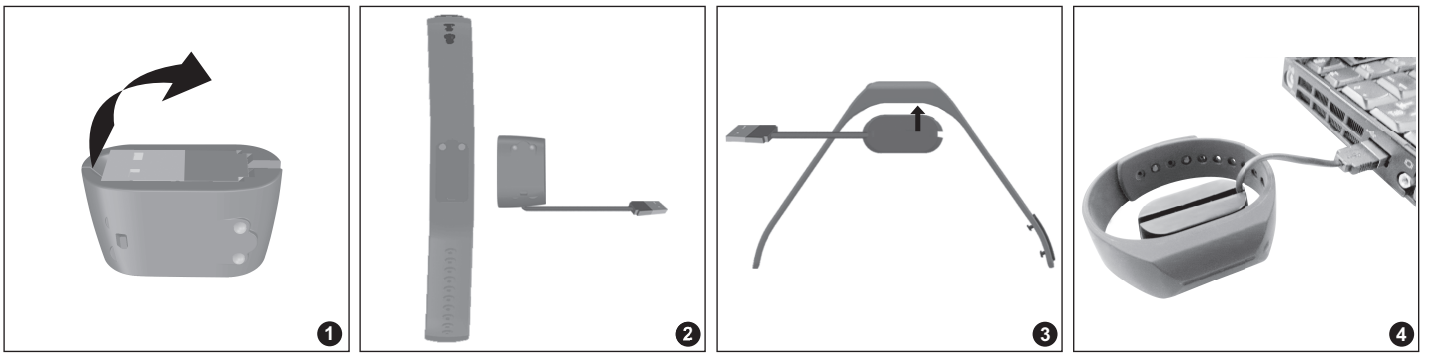


1. 1 x dispositivo de seguimiento de la actividad
2. Botón de funcionamiento
3. Orificios de la correa
4. Corchetes para cerrar la correa
5. Núcleo Smart

CARGA E INDICADORES

Antes de empezar a utilizar el dispositivo de seguimiento de la actividad, cárguelo durante al menos 1 hora.

1. Desconecte el cable USB del cargador.
2. Alinee los dos puntos de conexión metálicos del cargador con el par del núcleo Smart.
3. Acerque los puntos de conexión hasta que los imanes se conecten perfectamente.
4. Conecte el extremo grande del cable USB al puerto USB de su PC.



5. En cuanto el núcleo Smart esté correctamente conectado al cargador, el indicador se encenderá.

Indicadores	Estado	Acción
Piloto rojo encendido	Cargando	Para que el núcleo Smart se mantenga cargado, conéctelo al cargador cuando no lo use.
Piloto verde encendido	Carga completa	Desconecte el cargador del núcleo Smart
El piloto rojo parpadea 3 veces cuando se pulsa el botón de funcionamiento.	Pila casi agotada	Cárguelo de modo continuo hasta que el piloto se ponga verde.

CÓMO EMPEZAR

CÓMO LLEVARLA

La muñequera se puede adaptar a distintos tamaños de muñeca. Póngasela siguiendo los pasos que se indican a continuación:

1. Introduzca los corchetes en los orificios correspondientes. No deje el dispositivo de seguimiento de la actividad demasiado suelto, ya que en tal caso los cálculos no serán exactos.
2. Por seguridad, tire con un poco de fuerza del dispositivo de seguridad para asegurarse de que no se suelte fácilmente de la muñeca.

APLICACIÓN

Este dispositivo puede ayudarle a hacer un seguimiento de sus actividades durante el día y de su estado de sueño durante la noche mediane la transmisión de datos con su dispositivo móvil.

Descárguese la aplicación para su dispositivo móvil. Para buscar la aplicación rápidamente, introduzca “**Dynamo**” como palabra clave en el motor de búsqueda. Está disponible en la App Store de Apple.

es el icono de la aplicación.

Cómo activar el Bluetooth:

Aparecerá un mensaje emergente (véase a continuación) para recordarle que active el Bluetooth en **Ajustes**.

Pantalla de la guía:

La primera vez tendrá que ir pasando página por página, deslice la pantalla a izquierda o derecha. Toque manualmente **Omitir** en la última pantalla para salir.

Logro y colores del indicador
Pulse el botón y verá el indicador, que cuenta con distintos colores que representan distintos niveles de logro.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Inicio del sueño:
Pulse el botón y manténgalo pulsado hasta que el indicador LED morado se encienda durante 3 segundos.
Después de dormir:
Pulse el botón y manténgalo pulsado de nuevo hasta que el indicador LED parpadee en color morado 3 veces.
Despertar
11:00 pm
8:00 am
Hora de ir a la cama
Hora de despertarse
Gire el teléfono para ver el gráfico de sus registros.
Conectar al móvil:
Pulse el botón y manténgalo pulsado (durante 5 segundos) hasta que el piloto LED parpadee en azul.
Omitir

Cómo conectar a su dispositivo móvil:

Active Bluetooth en su smartphone. Pulse el botón de funcionamiento y manténgalo pulsado durante 5 segundos para acceder al modo de conexión mediante Bluetooth. El indicador parpadea 3 veces en color azul.

NOTA La conexión de Bluetooth se desactivará automáticamente en las situaciones siguientes:

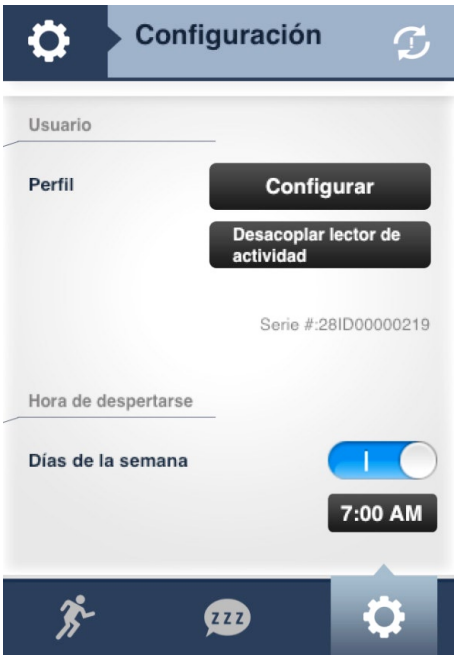
1. La aplicación funciona como tarea de fondo durante 5 minutos.
2. La aplicación se desactiva o el dispositivo móvil se apaga.
3. La transmisión Bluetooth está fuera de cobertura.
4. El sistema de seguimiento de la actividad está en modo inactivo durante 5 minutos, por ejemplo porque lo ha dejado sobre la mesa.
5. El sistema de seguimiento de la actividad entra en modo de seguimiento del sueño.

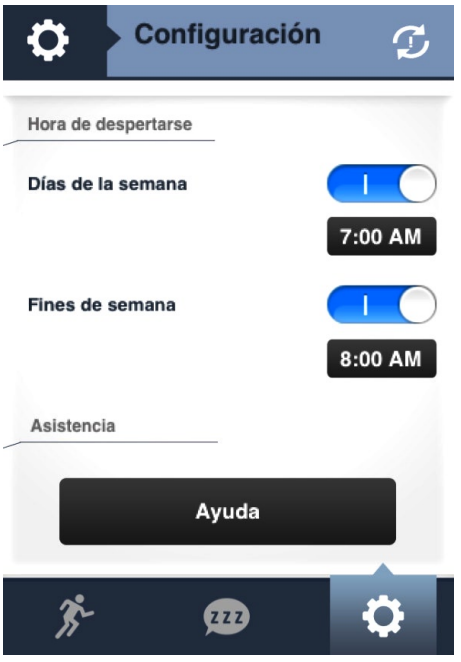
CONFIGURACIÓN

Entrará automáticamente en la pantalla de Configuración de perfil.

Si quiere editar su perfil, siga los pasos siguientes, por favor:

1. Toque el icono para acceder a la pantalla de configuración.
2. Puede configurar distintos ajustes, incluidos **Usuario**, **Actividad**, **Hora de despertar** y **Asistencia**.





PERFIL DE USUARIO

En cuanto la aplicación se conecte correctamente con el smart core a través de Bluetooth (solo la primera vez), entrará automáticamente a la pantalla de **Profile** (Perfil).

Toque todos los arcos para completar cada ajuste, como **Sexo**, **Altura** y unidad de medición (**cm** o **inch** (pulgadas)), **Peso** y (**kg** o **lb**), **fecha de nacimiento**, **Unidad preferida** (**ft** (pies), **in** (pulgadas), **lbs** (libras)).

Accederá automáticamente a la pantalla **Actividad**.

CAMBIAR SISTEMA DE SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

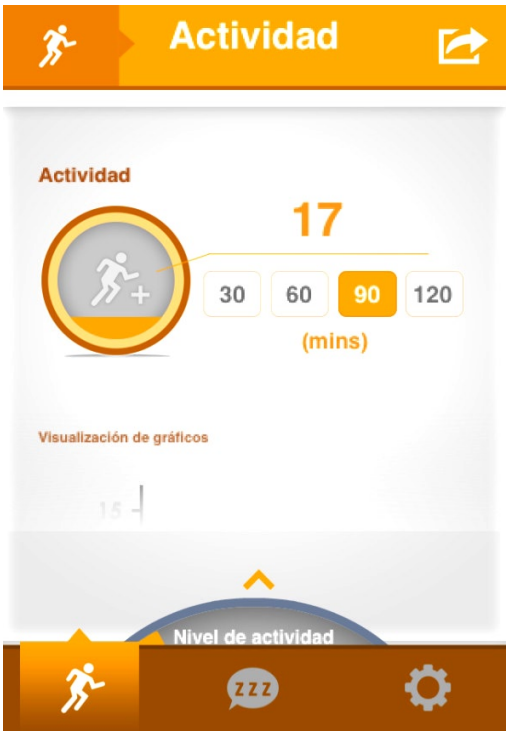
Si quiere usar otro sistema de seguimiento de la actividad compatible, deberá desacoplar el sistema que tenga conectado con la aplicación.

1. Toque el icono para acceder a la pantalla de configuración.
2. Toque **Desacoplar el sistema de seguimiento de la actividad**
3. **¿Está seguro?** aparecerá en la pantalla. Si confirma que quiera desacoplar, elija **Confirmar** (Sí). Si quiere salir, pulse **Cancelar**.

NOTA Si acopla el sistema de seguimiento de la actividad, verá el número de serie bajo el botón **Desacoplar sistema de seguimiento de la actividad**.

OBJETIVO DE NIVEL DE ACTIVIDAD DIARIA

Puede establecer un nivel de actividad en la aplicación (**30**/**60**/**90**/**120** minutos). La aplicación generará una serie de objetivos de referencia, incluidos número de pasos, calorías y distancia.



O, en la pantalla **Actividad**, seleccione las opciones de tiempo de actividad (**30**/**60**/**90**/**120** minutos).

representa el estado de consecución de su objetivo. Cuando el icono aparezca entero, significará que ha alcanzado su objetivo de ese día.

CONFIGURAR INGESTIÓN DE CALORÍAS

Puede establecer su ingestión de calorías en la aplicación. Para saber cuántas calorías tiene cada alimento, consulte el paquete o busque la información en Internet. Puede sumar las calorías antes de ingerir el alimento. La aplicación muestra automáticamente el equilibrio de calorías (**Cal**) entre lo que ingiere (**+**, en color naranja oscuro) y lo que quema (**-**, en naranja claro).

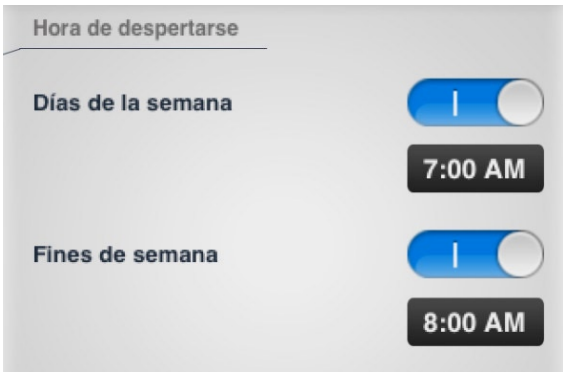
Toque **Marcar objetivo** de **Calories ingeridas (Kcal)** (Calorías en (Kcal)) e introduzca el valor manualmente. Puede añadir valores en cualquier momento.
La suma de **Calorías quemadas** (**Kcal**) se calculará y mostrará automáticamente.

El icono animado representa la condición de recepción de la señal de transmisión de datos.

CONFIGURACIÓN DEL TIEMPO DE SUEÑO

Puede configurar la función de seguimiento del sueño, incluidos los valores de **Hora de despertarse Días laborables** / **Fines de semana** o ambos y opciones de hora exacta. El sistema desactivará automáticamente el modo de espera y entrará en modo de actividad si no pulsa ningún botón. Esta función garantiza que las lecturas sean correctas aunque el usuario se olvide de volver al modo de actividad pulsando el botón.

Si quiere desactivar el temporizador de hora de despertar, seleccione **Desactivar**.



INFORMACIÓN DE ASISTENCIA

Puede volver a consultar la guía informativa o navegar el manual de usuario desde la aplicación.

Cómo volver a consultar la guía informativa:

Toque > a la derecha de **Ayuda** y podrá volver a ver la guía informativa. Deslice la pantalla a derecha o izquierda.

Navegar por el manual de usuario:

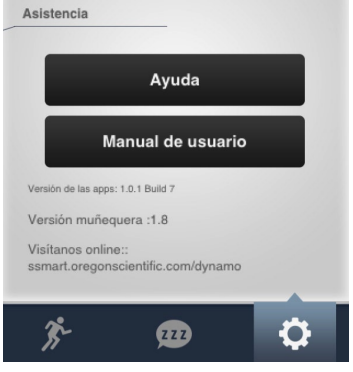
Toque > a la derecha de **Manual de usuario**, el fichero se abrirá en formato PDF en la aplicación Acrobat Reader (si es necesario, instálela).

Versión de la aplicación y el sistema de seguimiento de la actividad:

Puede consultar los datos de la versión de su aplicación y su dispositivo de seguimiento de la actividad.

Sitio web oficial:

Puede visitar el sitio web oficial de su dispositivo mediante **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**



MODO DE ACTIVIDAD

El núcleo Smart recoge su volumen de actividad para analizarlo y a continuación muestra los datos a tiempo real en la aplicación.

El sistema de seguimiento de la actividad utiliza tecnología de sensor 3D para calcular su volumen de actividad hasta llegar a un total de 30 minutos al día o 150 minutos por semana. Los distintos colores del indicador del dispositivo de seguimiento de la actividad representan distintos niveles de actividad.

REFERENCIA ÚTIL

OMS - Comisión Europea

"En el caso de adultos de entre 18 y 65 años, el objetivo recomendado por la OMS es un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana."

"Debería añadir 2 o 3 días a la semana actividades para incrementar la fuerza y la resistencia de los músculos".

Centros de control y prevención de enfermedades de los Estados Unidos

"Los adultos necesitan al menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de intensidad moderada." Actividad aeróbica (como caminar rápidamente) todas las semanas y estiramientos musculares 2 días más por semana trabajando grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos)."

LOGRO E INDICADOR

Puede ver su logro de actividad directamente mediante el color del indicador LED.

- Pulse el botón de funcionamiento y el LED correspondiente se iluminará durante 3 segundos.

VER DATOS DE ACTIVIDAD

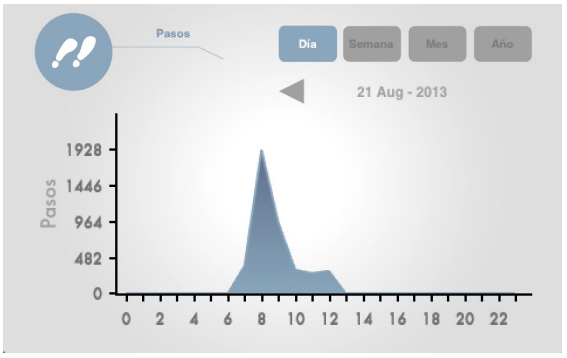
En la pantalla **Actividad** (toque el icono) podrá consultar los datos en el orden siguiente: **Nivel de actividad**, **Pasos**, **Distancia** (**km**) y **Cal** (calorías, **kcal**). El volumen objetivo de cada dato se muestra con el arco correspondiente para que pueda compararlo.

Toque el área deseada (como por encima de la línea de puntos) y accederá a la pantalla correspondiente, incluida visión gráfica.

Toque la flecha de nuevo ⌄ / ⌃ / ‹ / › para volver a la pantalla anterior.

Para ver datos gráficos:

Ponga la pantalla horizontal y podrá repasar el historial de datos seleccionando los iconos **Día**, **Semana**, **Mes** y **Año**. Toque ◀ / ▶ para seleccionar el espacio de tiempo deseado, o deslice la pantalla a izquierda o derecha.



MODO DE SEGUIMIENTO DEL SUEÑO

Deberá establecer un periodo de tiempo para despertarse; consulte la sección **Configuración del tiempo de sueño** para obtener más información.

Actividad alcanzada	Nivel	Color del piloto LED
<= 50%	Ligero	Rojo
51-89%	Moderado	Amarillo
90-99%	Difícil	Verde
>=100%	Muy difícil	Azul

El dispositivo de seguimiento de la actividad puede detectar vibración durante el sueño y transmite el estado del sueño a la aplicación para analizarlo. La aplicación puede mostrarle gráficamente su estado de sueño para que lo revise.

INICIO

Inicio del sueño:

Cuando esté a punto de ponerse a dormir, pulse el botón de funcionamiento y manténgalo pulsado hasta que el indicador LED se encienda en color morado durante 2 segundos. El núcleo Smart empieza a grabar su estado de sueño.

Después de dormir:

Cuando esté listo para ponerse a dormir, pulse el botón de funcionamiento y manténgalo pulsado hasta que el indicador LED se encienda en color morado durante 30 segundos. El smart core empezará a grabar el estado de su sueño. Asegúrese de que el modo de sueño funciona correctamente; para ello, pulse el botón de funcionamiento y el indicador morado parpadeará una vez.

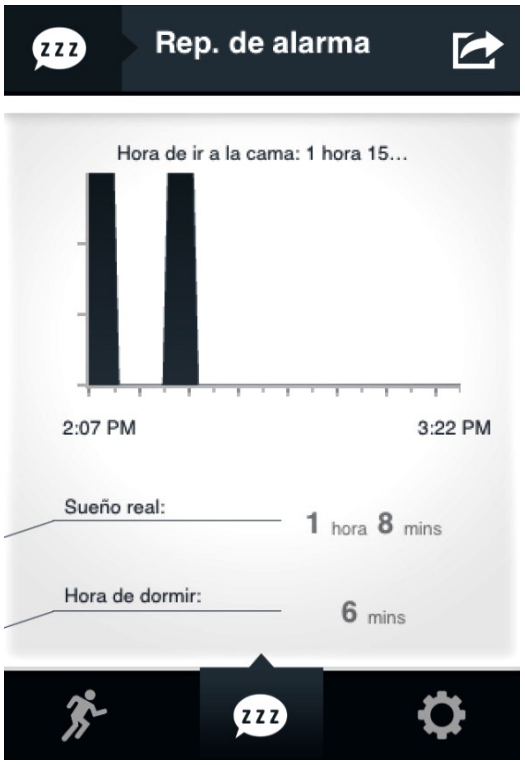
NOTA La conexión Bluetooth se desconectará automáticamente cuando entre en el modo de sueño.

NOTA Para reconectar con el Bluetooth, pulse el botón de funcionamiento durante 5 segundos para conectar manualmente.

VER DATOS DE SUEÑO

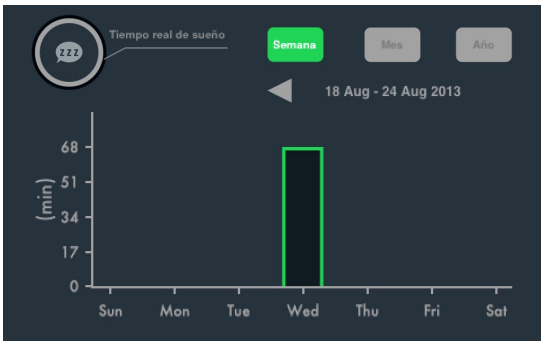
La aplicación registra los datos siguientes:

- Tiempo que pasa en cama (incluida hora de inicio/fin)
- Tiempo real de sueño
- Hora en que se duerme
- Hora en que se acaba el sueño



Para ver datos gráficos:

Ponga la pantalla horizontal y podrá repasar el historial de datos seleccionando los iconos **Día**, **Semana**, **Mes** y **Año**. Toque ◀ / ▶ para seleccionar el espacio de tiempo deseado.



COMPARTIR DATOS

Comparta su estado de actividad:

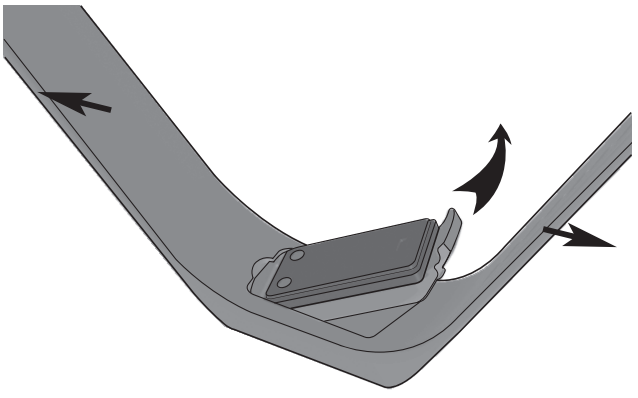
Puede compartir su estado de actividad tanto en Facebook como en Twitter.

Puede compartir los datos desde la pantalla **Actividad** ( ) tocando y a continuación eligiendo **Facebook** o **Twitter.**

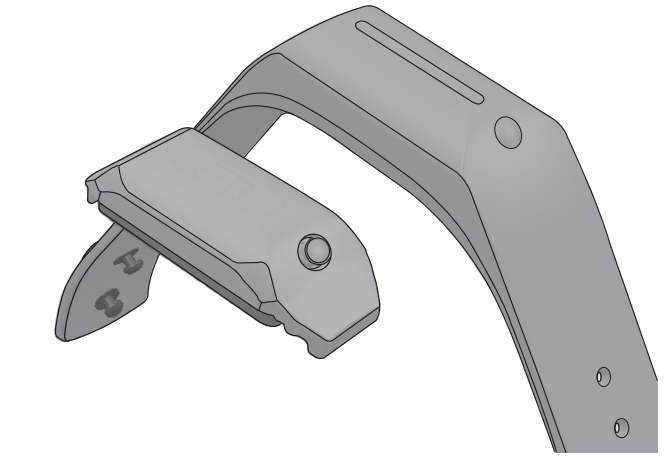
NOTA Tiene que iniciar sesión en Facebook antes de publicar.

CÓMO LIMPIAR SU SISTEMA DE SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

Puede limpiar su dispositivo, pero primero retire el smart core de la correa.



Estire la correa y retire el núcleo Smart haciendo un poco de presión con los dedos.



Limpie el dispositivo con un paño suave, ligeramente humedecido. No utilice detergentes químicos para limpiarla, puesto que podría dañarla. Asegúrese de que la correa esté completamente seca antes de volver a colocar el smart core en el dispositivo.

FICHA TÉCNICA

Tipo	Descripción
Dimensiones (L X A X A)	38 x 23 x 18 mm (1,5 x 0,9 x 0,7 pulgadas)
Peso	20,9 g (0,74 oz)
Temperatura de trabajo	
Alcance de temperatura (funcionamiento)	-10 °C a 40 °C
Alcance de temperatura (almacenamiento)	-20 °C a 60°C
Potencia	
Cargando	USB
Perfil de usuario	
Sexo	Hombre / Mujer Predeterminado: Mujer
Año de nacimiento	2013-1914
Edad	25
Gama de peso	20-225 kg (44-495 lb) Predeterminado: 50 kg (110 lb)
Gama de altura	69-231 cm (2’3” – 7’7”) Predeterminado: 170 cm (5’7”)
Modo de actividad	
Espacio de tiempo de actividad	Predeterminado: 30 minutos Alcance: 30/60/90/120 minutos
Pasos	Predeterminado: 10.000 Alcance: 0-99.999
Distancia	Predeterminado: 7 km Gama: 0-99 km
Calorías quemadas	Predeterminado: 1.000 Kcal Alcance: 0-99.999 Kcal
Calorías ingeridas	Predeterminado: 1.000 Kcal Alcance: 0-99.999 Kcal
Modo de seguimiento del sueño	
Hora de despertar	Laborables, 7am Fin de semana, 8 am

PRECAUCIONES

- Límpielo únicamente con un paño suave ligeramente humedecido con agua caliente o un jabón suave.
- No someta el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo. Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de esta guía de inicio rápido no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La fi cha técnica de este producto y los contenidos de esta guía de inicio rápido pueden cambiarse sin aviso. Para obtener instrucciones completas acerca de cómo usar el producto, consulte el manual de usuario en línea visitando www.oregonscientifific.com. La versión en inglés del manual contiene la descripción más actualizada del funcionamiento.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestro sitio web www.oregonscientific.com para obtener más información sobre los productos de Oregon Scientific.

Si tiene alguna duda, póngase en contacto con nuestros servicios al cliente en serviciotecnico@oregonscientific.es

Oregon Scientific Global Distribution Limited se reserva el derecho de interpretar e inferir cualquier contenido, términos y provisiones de este manual de usuario y corregirlo, a su discreción en cualquier momento y sin aviso previo. Si hubiese alguna divergencia entre la versión en inglés y las versiones de otros idiomas, prevalecerá la versión en inglés.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Sistema de seguimiento de la actividad 24/7 (Modelo: PE128) cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 1999/5/CE. Tiene a su disposición una copia fi rmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

PAÍSES BAJO LA DIRECTIVA RTTE
Todos los países de la UE, Suiza (CH)
y Norue (N)

Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

24-Stunden-Aktivitäts-Tracker

Modell: PE128

Bedienungsanleitung

EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen für den Erwerb unseres Ssmart Dynamo 24-Stunden-Aktivitäts-Trackers von Oregon Scientific™ (PE128). Sie haben damit den ersten Schritt vollzogen, Ihre täglichen Aktivitäten zu jeder Tages- oder Nachtzeit kontrollieren zu können. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Ihre Aktivitätsdaten auf einfache Weise zu erfassen und diese mittels Bluetooth Smart-Technologie (Bluetooth Low Energy) auf Ihre mobile Anwendung (App) zu übertragen. Von nun an können Sie Ihr Aktivitätsvolumen und Ihre Schlafqualität täglich auf einfache und systematische Weise verfolgen. Zu seinen Merkmalen zählen:

- Abnehmbare Smart Core-Einheit
- Staubabweisender und verstellbarer Gurt

Der Aktivitäts-Tracker ist derzeit mit iPhone 4S und neueren Versionen / iPod touch (5. Gen.) / iPad 3 kompatibel, die das Logo Bluetooth SMART READY zur Gewährleistung einer zuverlässigen Übertragungsverbindung tragen.

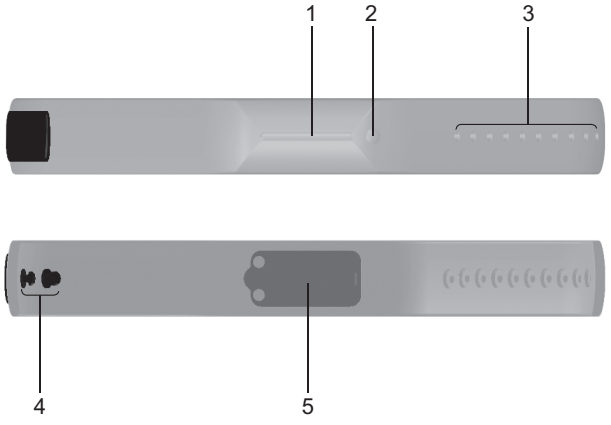
HINWEIS Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegehinweise, und bietet eine schrittweise Einführung zur Inbetriebnahme dieses Produkts. Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem erworbenen Produkt zu ziehen, lesen Sie die Anleitung bitte aufmerksam durch und bewahren Sie diese gut auf, um später darin nachschlagen zu können.

LIEFERUMFANG

Im Lieferumfang sollten die folgenden Teile enthalten sein:

- 1 x Aktivitäts-Tracker
- 1 x Ladegerät
- 1 x Oregon Scientific ™ Garantiekarte
- 1 x Kurzanleitung

ÜBERSICHT

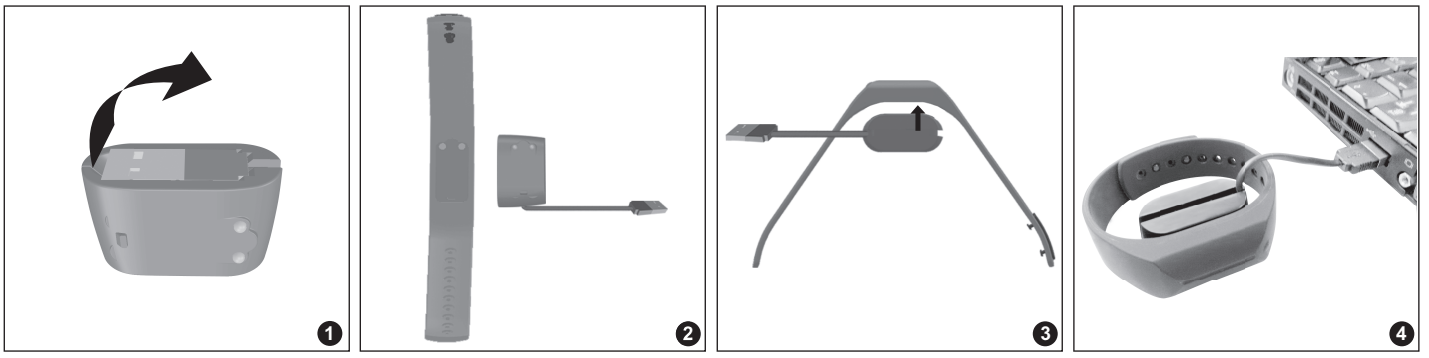


1. LED-Anzeige
2. Bedientaste
3. Öffnungen für Druckknöpfe
4. Druckknöpfe
5. Smart Core-Einheit (intelligenter Kern)

LADEVORGANG UND ANZEIGEELEMENTE

Laden Sie den Aktivitäts-Tracker vor Inbetriebnahme bitte mindestens 1 Stunde lang auf.

1. Ziehen Sie das USB-Kabel aus dem Ladegerät heraus.
2. Richten Sie die zwei metallischen Anschlusspunkte des Ladegeräts an den entsprechenden zwei Punkten der Smart Core-Einheit aus.
3. Führen Sie die magnetischen Anschlusspunkte beider Komponenten zueinander, bis diese vollständig miteinander verbunden sind.
4. Stecken Sie das breite Endstück des USB-Kabels in den USB-Anschluss Ihres PCs.



5. Sobald die Smart Core-Einheit ordnungsgemäß mit dem Ladegerät verbunden ist, beginnt das Anzeigeelement zu leuchten.

Anzeige	Status	Aktion
Rot leuchtet	Gerät wird aufgeladen	Um die Smart Core-Einheit aufgeladen zu lassen, verbinden Sie diese bei Nicht-benutzung mit dem Ladegerät.
Grün leuchtet	Ladevorgang abgeschlossen	Trennen Sie das Lade-gerät von der Smart Core-Einheit.
Rot blinkt bei Betätigung der Bedientaste 3x	Schwache Batterie	Laden Sie das Gerät un-unterbrochen auf, bis die Anzeige grün leuchtet.

ERSTE SCHRITTE

DAS GERÄT ANLEGEN

Ihr Aktivitäts-Tracker ist verstellbar, um an den jeweiligen Umfang des Handgelenks angepasst zu werden. Legen Sie das Gerät um Ihr Handgelenk, indem Sie die folgenden Schritte befolgen:

1. Verbinden Sie die Drucknöpfe mit den entsprechenden Öffnungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Aktivitäts-Tracker fest genug sitzt, um ungenaue Berechnungen zu vermeiden.
2. Ziehen Sie den Aktivitäts-Tracker sicherheitshalber mit etwas Druck fest, damit er sich nicht leicht vom Handgelenk lösen kann.

ANWENDUNG

Ihr Aktivitäts-Tracker ermöglicht es Ihnen, Ihre Aktivitäten bei Tag sowie Ihren Schlafstatus bei Nacht zu verfolgen, und dabei Ihre Daten auf Ihr Mobilgerät zu übertragen.

Laden Sie die Anwendung von Ihrem Mobilgerät herunter. Um eine rasche Suche nach der Anwendung durchzuführen, geben Sie als Stichwort **Dynamo** in die Suchmaschine ein. Sie ist im App Store von Apple erhältlich.

ist das Symbol der Anwendung.

Bluetooth einschalten:

Eine Pop-Up-Meldung (siehe unten) wird eingeblendet, um Sie daran zu erinnern, die Bluetooth-Funktion unter **Einstellungen** zu aktivieren.

Bildschirme für Einführung:

Sie müssen zuerst die einzelnen Bildschirme der Einführung durchsuchen. Ziehen Sie hierzu den Bildschirm nach links oder rechts. Tippen Sie auf dem letzten Bildschirm manuell auf **Überspringen**, um die Einführung zu beenden.

Leistungen und Anzeigefarben
Wenn Sie die Taste drücken, sehen Sie die Anzeige; die verschiedenen Farben entsprechen den unterschiedlichen Leistungsstufen (siehe nachste...
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%
Vor dem Schlafen:
Halten Sie die Taste gedrückt, bis die violette LED-Anzeige 3 Sekunden lang leuchtet.
Nach dem Schlafen:
Halten Sie die Taste erneut gedrückt, bis die LED-Anzeige 3x violett blinkt.
Wach
11:00 pm
8:00 am
Bettzeit
Weckzeit
Telefon drehen, um das Diagramm Ihrer Datensätze anzuzeigen.
Verbinden mit Mobiltelefon:
Halten Sie die Taste (5 Sekunden lang) gedrückt, bis die LED-Anzeige blau blinkt.
Überspringen

Verbindung mit Ihrem Mobilgerät herstellen:

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Smartphone. Halten Sie die Bedientaste 5 Sekunden lang gedrückt, um den Verbindungsmodus über Bluetooth aufzurufen. Das Anzeigeelement blinkt 3x blau.

HINWEIS Die Bluetooth-Verbindung wird in folgenden Fällen automatisch unterbrochen:

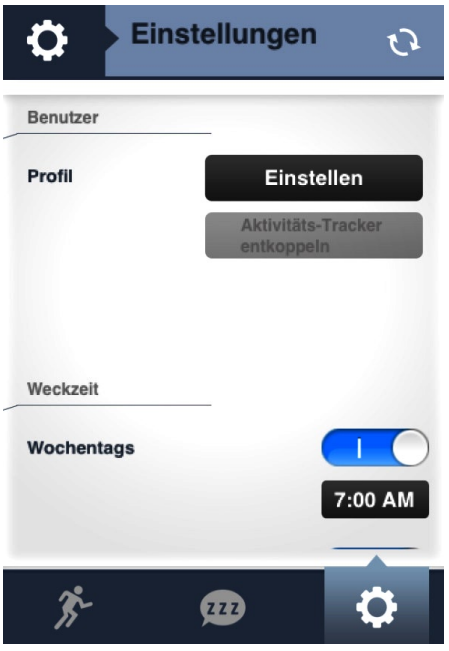
1. Die Anwendung wird als Hintergrundaufgabe 5 Minuten lang ausgeführt.
2. Die Anwendung wird beendet oder das Mobilgerät ausgeschaltet.
3. Die Bluetooth-Übertragung befindet sich außerhalb der Reichweite.
4. Der Aktivitäts-Tracker befindet sich 5 Minuten lang im Leerlaufmodus, z.B. wenn er auf einem Tisch abgelegt wird.
5. Der Aktivitäts-Tracker ruft den Schlafkontrollmodus auf.

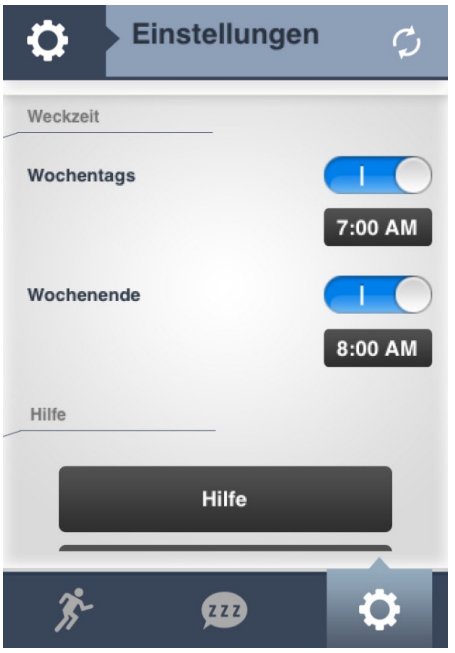
EINSTELLUNGEN

Sie werden automatisch zum Bildschirm zur Einstellung des Profils weitergeleitet.

Wenn Sie Ihr Profil nachträglich ändern möchten, befolgen Sie bitte die nachstehenden Schritte:

1. Tippen Sie auf das Symbol , um den Bildschirm “Einstellungen” aufzurufen.
2. Hier können Sie verschiedene Einstellungen vornehmen, wie z.B. **Benutzer**, **Aktivität**, **Weckzeit** und **Hilfe**.





BENUTZERPROFIL

Nachdem Ihre Anwendung eine erfolgreiche Bluetooth-Verbindung mit der Smart Core-Einheit hergestellt hat (nur bei erstmaliger Inbetriebnahme), werden Sie automatisch zum Bildschirm **Profil** weitergeleitet.

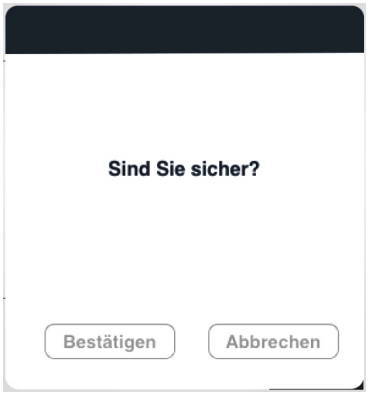
Tippen Sie auf ein einzelnes Kreissegment, um die jeweilige Einstellung durchzuführen: **Geschlecht**, **Körpergröße** und **cm** oder **Zoll**, **Gewicht** (**kg** oder **Pfd**), **Geburtstag**, **bevorzugte Maßeinheit** (**ft, in**, **lbs**) (Fuß/Zoll/Pfund).

Die Anwendung ruft den Bildschirm **Aktivität** automatisch auf.

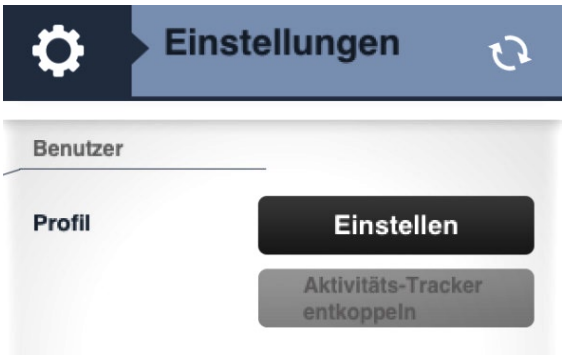
AKTIVITÄTS-TRACKER WECHSELN

Wenn Sie einen anderen kompatiblen Aktivitäts-Tracker nutzen möchten, müssen Sie das vorherige Gerät zuerst von der Anwendung entkoppeln.

1. Tippen Sie auf das Symbol , um den Bildschirm "Einstellungen“ aufzurufen.
2. Tippen Sie auf **Aktivitäts-Tracker entkoppeln**.
3. **Sind Sie sicher?** wird auf dem Bildschirm angezeigt. Wenn Sie die Entkoppelung bestätigen möchten, wählen Sie **Bestätigen**. Wenn Sie das Menü verlassen möchten, tippen Sie auf **Abbrechen**.

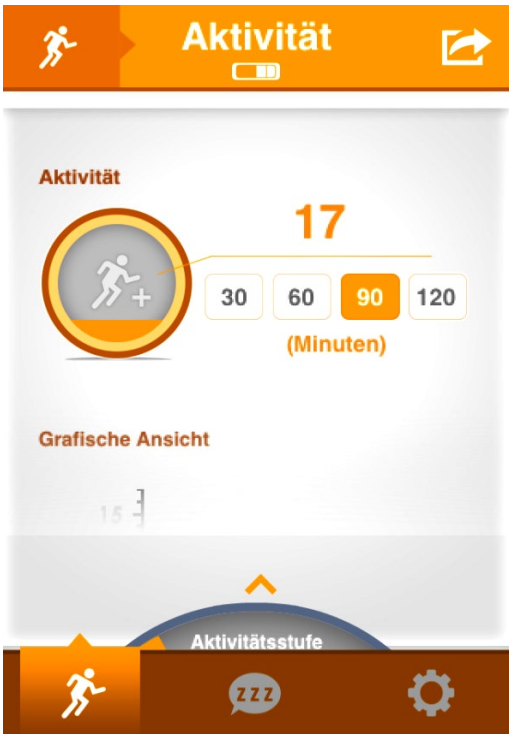


HINWEIS Wenn der Aktivitäts-Tracker gekoppelt ist, wird eine Seriennummer unter der Schaltfläche **Aktivitäts-Tracker entkoppeln** angezeigt.



ZIELBEREICH DER TÄGLICHEN AKTIVITÄTSSTUFE

Sie können Ihre Aktivitätsstufe in der Anwendung einstellen (**30**/**60**/**90**/**120** Minuten). Die Anwendung erstellt sodann eine Reihe von Zieldaten als Referenzwerte, wie z.B. vorgegebene Schritte, Kalorien und Distanz.



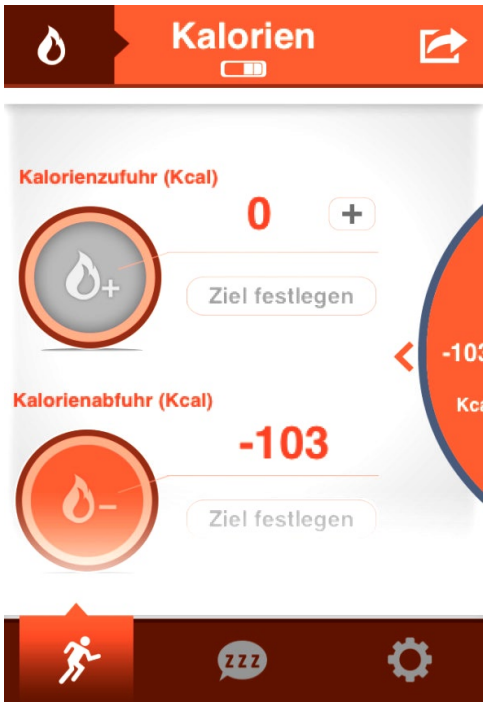
Oder wählen Sie auf dem Bildschirm **Aktivität** die Optionen der Aktivitätszeit (**30**/**60**/**90**/**120** Minuten).

stellt den Status Ihres erreichten Ziels dar. Sobald das Symbol vollständig dargestellt wird, haben Sie Ihr Ziel für den jeweiligen Tag erreicht.

KALORIENZUFUHR EINSTELLEN

Sie können Ihre Kalorienzufuhr in der Anwendung einstellen. Die Kalorienzahl von Nahrungsmitteln finden Sie auf deren Verpackung oder mittels Suche im Internet. Sie können den Kalorienwert zusammenzählen, bevor Sie dieses Nahrungsmittel zu sich nehmen. Die Anwendung zeigt die **Kaloriendifferenz** (**Cal)** zwischen Zufuhr (**+**, in dunklem Orange) und Verbrauch (**-**, in hellem Orange) automatisch an.

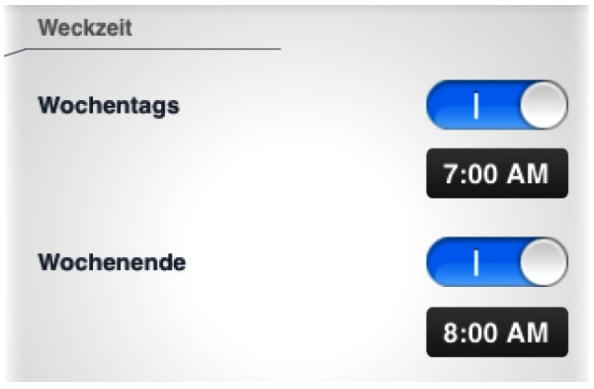
Tippen Sie auf **Ziel festlegen** für **Kalorienzufuhr** (**Kcal**) und geben Sie den Wert manuell ein. Sie können jederzeit einzelne Werte hinzuzählen.
Der Wert für **Kalorienabfuhr** (**Kcal**) wird automatisch berechnet und angezeigt.
Das animierte Symbol stellt den Status des Signalempfangs bei der Datenübertragung dar.



EINSTELLUNG DER SCHLAFZEIT

Sie können Ihre Schlafkontrollfunktion einschließlich dem Bereich für **Weckzeit Wochentag/Wochenende** oder beides sowie die genauen Zeitoptionen einstellen. Wenn keine Taste gedrückt wird, deaktiviert der Aktivitäts-Tracker automatisch den Schlafmodus und wechselt zum Aktivitätsmodus. Diese Funktion stellt die Korrektur der Messwerte sicher, wenn der Benutzer darauf vergisst, durch Drücken der Taste wieder zum Aktivitätsmodus zu wechseln.

Wenn Sie den Wecktimer ausschalten möchten, wählen Sie bitte **Aus**.



HILFREICHE INFORMATIONEN

Sie können die Informationen der Einführung lesen oder die Bedienungsanleitung über die Anwendung durchsehen.

Informationen der Einführung lesen:

Tippen Sie auf › auf der rechten Seite von **Hilfe**, um die Informationen der Einführung zu lesen. Ziehen Sie hierzu den Bildschirm nach rechts oder links.

Bedienungsanleitung durchsehen:

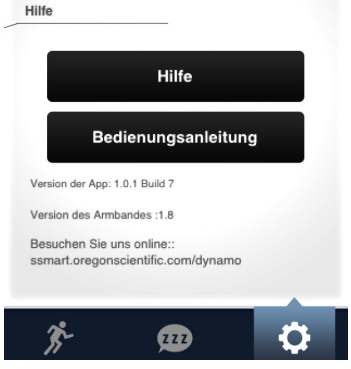
Tippen Sie auf › auf der rechten Seite von **Bedienungsanleitung**, um die entsprechende PDF-Datei in der Acrobat Reader-Anwendung (ggf. zu installieren) zu öffnen.

Version der Anwendung und des Aktivitäts-Trackers:

Hier können Sie die Angaben zur Version der Anwendung und des Aktivitäts-Trackers sehen.

Offizielle Website:

Sie können die offizielle Website Ihres Aktivitäts-Trackers unter **ssmart.oregonscientific.com/dynamo** besuchen.



AKTIVITÄTSMODUS

Die Smart Core-Einheit erfasst Ihr Aktivitätsvolumen zur Analyse und zeigt die Echtzeitdaten in der Anwendung an.

Der Aktivitäts-Tracker nutzt die 3D-Sensortechnologie zur zahlenmäßigen Erfassung Ihres Aktivitätsvolumens, um insgesamt 30 Minuten täglich oder 150 Minuten wöchentlich zu erzielen. Die verschiedenen Farben des Anzeigeelements auf dem Aktivitäts-Tracker entsprechen den unterschiedlichen Aktivitätsleistungen.

NÜTZLICHE HINWEISE

WHO - Europäische Kommission

“Die von der WHO empfohlene Zielsetzung für gesunde Erwachsene im Alter zwischen 18 und 65 Jahren besteht darin, dass diese an 5 Tagen pro Woche jeweils mindestens 30 Minuten lang einer körperlichen Aktivität bei mäßiger Intensität nachgehen.”

“Aktivitäten zur Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer sollten an 2 bis 3 Tagen pro Woche hinzukommen.”

U.S. Centers for Disease Control and Prevention (US-Zentrum für Prävention und Kontrolle von Krankheiten)

“Erwachsene benötigen mindestens 2 Stunden und 30 Minuten (150 Minuten) mäßige Intensität. Jede Woche aerobe Aktivitäten (z.B. flottes Gehen) sowie Aktivitäten zur Stärkung der Muskeln an 2 oder mehr Tagen pro Woche, die eine Hauptmuskelgruppe bearbeiten (Beine, Hüften, Rücken, Bauch, Brust, Schultern und Arme).”

LEISTUNGEN UND ANZEIGEELEMENT

Sie können Ihre Aktivitätsleistung direkt an der Farbe der LED-Anzeige ablesen.

Ihre Aktivitäts- leistung	Stufe	LED-Farbe
< = 50 %	Leicht	Rot
51 - 89 %	Mäßig	Gelb
90 - 99 %	Schwer	Grün
> = 100 %	Sehr schwer	Blau

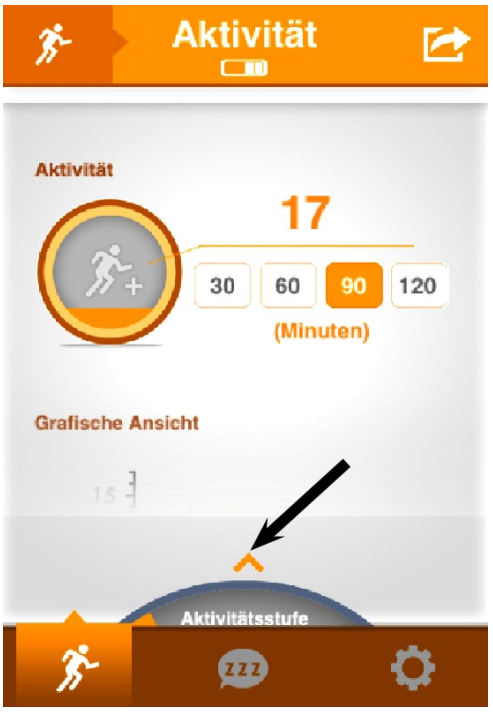
- Drücken Sie die Bedientaste, die entsprechende LED wird 3 Sekunden lang angezeigt.

AKTIVITÄTSDATEN ANZEIGEN

Auf dem Bildschirm **Aktivität** (auf das Symbol tippen) können Sie die Daten wie folgt anzeigen: **Aktivitätsstufe**, **Schritte**, **Distanz** (**km**) und **Cal** (Kalorien, **kcal**). Das Zielvolumen des jeweiligen Datensatzes wird innerhalb des entsprechenden Kreissegments als Bezugswert angezeigt.

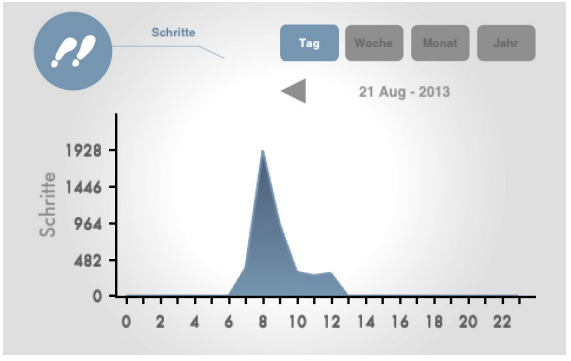
Tippen Sie auf den gewünschten Bereich (wie z.B. den obigen Bereich innerhalb der punktierten Linie); die Anwendung zeigt sodann den entsprechenden Bildschirm inkl. grafischer Ansicht an.

Tippen Sie erneut auf den Pfeil ⌄ / ⌃ / ‹ / ›, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.



So zeigen Sie die grafischen Daten an:

Drehen Sie den Bildschirm in die waagerechte Position; Sie können die Daten sodann im historischen Verlauf betrachten, indem Sie die Symbole auswählen: **Tag**, **Woche**, **Monat** und **Jahr**. Tippen Sie auf ◀ / ▶, um Ihren gewünschten Zeitbereich auszuwählen oder ziehen Sie den Bildschirm nach links oder rechts.



SCHLAFKONTROLLMODUS

Wenn Sie den Zeitbereich der Weckzeit einstellen möchten, finden Sie die entsprechenden Details im Abschnitt **Einstellung der Schlafzeit**.

Der Aktivitäts-Tracker kann die Vibrationen während Ihres Schlafs erfassen und den Schlafstatus zur Analyse an die Anwendung übertragen. Die Anwendung kann Ihren Schlafstatus zur Überprüfung grafisch darstellen.

START

Vor dem Schlafen:

Wenn Sie bereit für die Schlafphase sind, halten Sie die Bedientaste gedrückt, bis die LED-Anzeige 3 Sekunden lang violett leuchtet. Die Smart Core-Einheit beginnt sodann mit der Aufzeichnung Ihres Schlafstatus. Stellen Sie sicher, dass der Schlafmodus richtig funktioniert, drücken Sie die Bedientaste; die violette Anzeige blinkt 1x.

HINWEIS Die Bluetooth-Verbindung wird bei Aktivierung des Schlafmodus automatisch unterbrochen.

Nach dem Schlafen:

Halten Sie die Bedientaste erneut gedrückt, bis die LED-Anzeige 3x violett blinkt.

HINWEIS Um die Bluetooth-Verbindung erneut zu aktivieren, halten Sie die Bedientaste 5 Sekunden lang gedrückt, um die Verbindung manuell herzustellen.

WICHTIG Die Smart Core-Einheit beendet den Schlafkontrollmodus automatisch nach 12 Stunden, nachdem Sie die Bedientaste zum Start des Modus gedrückt haben; anschließend wechselt sie zum Aktivitätsmodus.

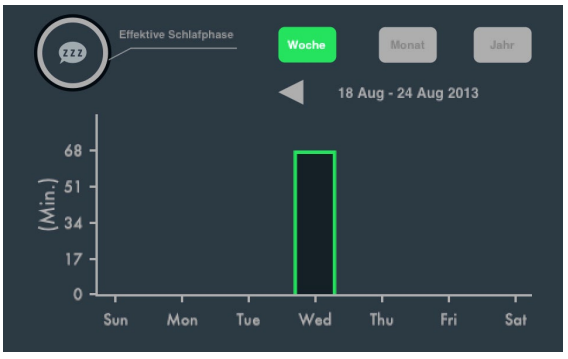
SCHLAFDATEN ANZEIGEN

Die Anwendung zeichnet die Daten wie folgt auf:

- Die im Bett verbrachte Zeit (einschließlich Start-/Endzeit)
- Effektive Schlafphase
- Zeit der Einschlafphase
- Zeit der Aufwachphase

So zeigen Sie die grafischen Daten an:

Drehen Sie den Bildschirm in die waagerechte Position; Sie können die Daten sodann im historischen Verlauf betrachten, indem Sie die Symbole auswählen: **Tag**, **Woche**, **Monat** und **Jahr**. Tippen Sie auf ◀ / ▶, um Ihren gewünschten Zeitbereich auszuwählen.



IHRE DATEN TEILEN

So teilen Sie Ihren Aktivitätsstatus:

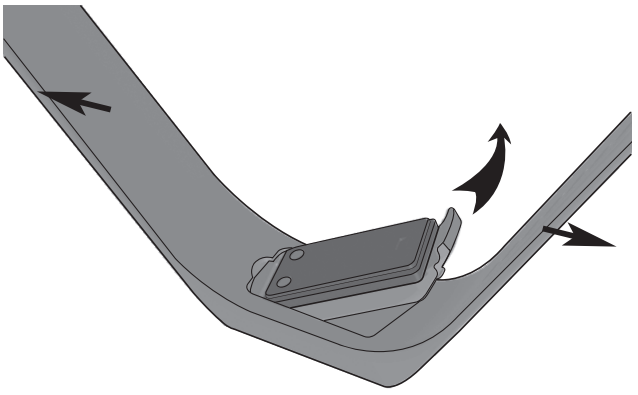
Sie können den Aktivitätsstatus auf Facebook und Twitter teilen.

Sie können die Daten auf dem Bildschirm **Aktivität** ( ) teilen, indem Sie auf tippen und anschließend **Facebook** oder **Twitter** auswählen.

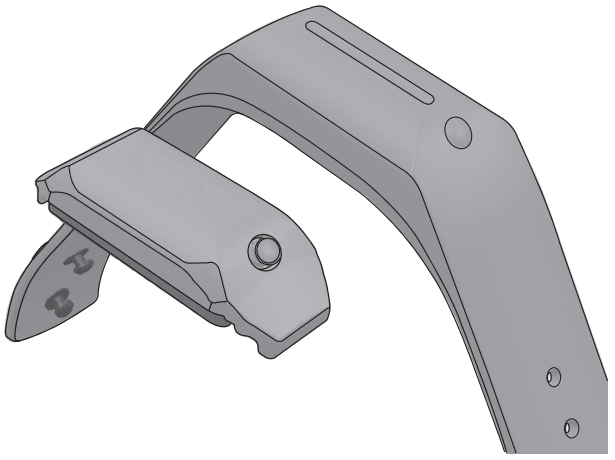
HINWEIS Sie müssen sich vor dem Abschicken der Daten bei Facebook anmelden.

REINIGUNG IHRES AKTIVITÄTS-TRACKERS

Sie können Ihren Aktivitäts-Tracker reinigen; zu diesem Zweck müssen Sie die Smart Core-Einheit vom Band abnehmen.



Ziehen Sie das Band in die Länge und lösen Sie die Smart Core-Einheit mit Ihren Fingern, indem Sie etwas Druck ausüben.



Wischen Sie den Aktivitäts-Tracker mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine chemischen Reiniger, da diese das Gerät beschädigen können. Vergewissern Sie sich, dass das Band vollständig getrocknet ist, bevor Sie die Smart Core-Einheit wieder am Aktivitäts-Tracker anbringen.

TECHNISCHE DATEN

Typ	Beschreibung
Abmessungen (L x B x H)	38 x 23 x 18 mm
Gewicht	20,9 g
Betriebstemperatur	
Temperaturbereich (Betrieb)	-10 °C bis 40 °C
Temperaturbereich (Lagerung)	-20 °C bis 60 °C
Stromversorgung	
Aufladen	USB
Benutzerprofil	
Geschlecht	Männlich / Weiblich Vorgabe: Weiblich
Geburtsjahr	1914-2013
Alter	25
Gewichtsbereich	20-225 kg (44-495 Pfd.) Vorgabe: 50 kg (110 Pfd.)
Größenbereich	69-231 cm (2’3” – 7’7”) Vorgabe: 170 cm (5’7”)
Aktivitätsmodus	
Bereich der Aktivitätszeit	Vorgabe: 30 Min. Bereich: 30/60/90/120 Min.
Schritte	Vorgabe: 10000 Bereich: 0-99999
Distanz	Vorgabe: 7 km Bereich:0-99 km
Kalorienabfuhr	Vorgabe: 1000 kcal Bereich: 0-99999 kcal
Kalorienzufuhr	Vorgabe: 1000 kcal Bereich: 0-99999 kcal
Schlafkontrollmodus	
Weckzeit	Wochentag, 07:00 Uhr Wochenende, 08:00 Uhr

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen und leicht angefeuchteten Tuch (mit warmem Wasser oder einer milden Seife).
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen und Feuchtigkeit fern. Lassen Sie das Produkt niemals über längere Zeit bei direkter Sonnenbestrahlung liegen. Ansonsten können Fehlfunktionen auftreten.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies würde zu einem Erlöschen der Garantieansprüche führen und das Produkt beschädigen. Die Basiseinheit enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder unsere Kundendienststelle, wenn das Produkt gewartet werden muss.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Kurzanleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Kurzanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden. Detaillierte Anweisungen zur Verwendung dieses Produkts fi nden Sie in der Online-Bedienungsanleitung unter www.oregonscientifi fi c.com. Die englische Version der Anleitung enthält die aktuellste Beschreibung der Bedienerfunktionen.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.com, um mehr über die Produkte von Oregon Scientific zu erfahren.

Für etwaige Anfragen kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst unter info@oregonscientific.de

Oregon Scientific Global Distribution Limited behält sich das Recht vor, die Inhalte, Bedingungen und Bestimmungen in dieser Bedienungsanleitung zu interpretieren und auszulegen, und diese jederzeit nach eigenem Ermessen ohne vorherige Ankündigung abzuändern. Soweit es irgendwelche Unterschiede zwischen der englischen Version und den Versionen in anderen Sprachen gibt, ist die englische Version maßgebend.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientifi c, dass die Multifunktionsuhr “24-Stunden-Aktivitäts-Tracker” (Modell: PE128) oder mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 28999/5/EG übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientifi c Kundendienst.

KONFORM IN FOLGENDEN LÄNDERN

Alle Länder der EU, Schweiz (CH)
und Norwegen (N)